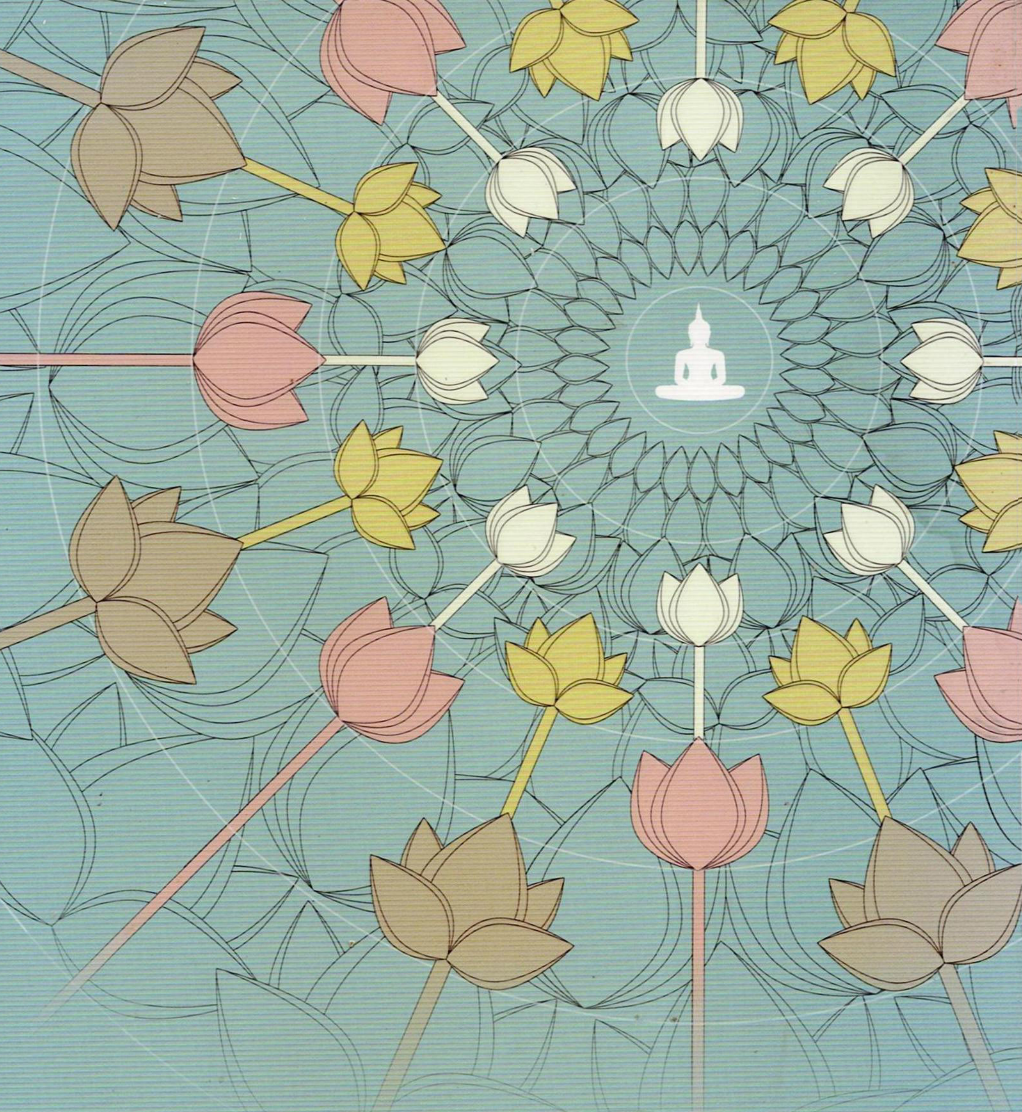
หนังสือชุดทางเอก เล่ม ๔



ของฝากจาก การปฏิบัติธรรม

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ของฝากจากการปฏิบัติธรรม หนังสือชุดทางเอก เล่ม ๔ พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ของฝากจาก
การปฏิบัติธรรม

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

หนังสือเล่มนี้
จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา
เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว
ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

ของฝากจากการปฏิบัติธรรม
หนังสือชุดทางเอก เล่ม ๔
พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (ธันวาคม ๒๕๕๗)
จำนวนพิมพ์ ๙,๕๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย
มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
๓๘๗/๘ ซอยสวนพลู แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

ขอความกรุณา
อย่านำข้อความไปอ้างอิงเพื่อการถกเถียงกัน
หรือนำไปปลอมปนไว้ในบทประพันธ์ธรรมะ
ซึ่งออกนอกแนวทางการปฏิบัติที่เน้นความรู้สึกตัว เรียบง่าย และลัดสั้น

ออกแบบและเอื้อเฟื้อการเผยแพร่ธรรมโดย
สำนักพิมพ์ธรรมดา ๑๑๓ หมู่บ้านจินดาธานี หมู่ ๑๐ ซอยบรมราชชนนี ๑๑๙
ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖-๗, ๐๘-๐๕๗๘-๓๑๖๓ โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดทราย ๙๘/๙-๑๐ ถนนจรัญสนิทวงศ์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

บอกกล่าว

ทางเอก เป็นหนังสือที่หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เขียนขึ้นตั้งแต่ ปี พ.ศ.๒๕๔๙ เพื่อให้ผู้ที่สนใจลงมือปฏิบัติธรรมได้เห็นภาพรวมของการปฏิบัติอย่างละเอียด ตั้งแต่เริ่มต้น คือวิธีการรู้ทุกข์ที่ถูกต้อง จนถึงเบื้องปลาย คือการละทุกข์ได้ในที่สุด โดยไม่ไปติดตันอยู่ที่ใดที่หนึ่งให้เนิ่นช้า หรือหลงออกนอกทางโดยไม่รู้ตัว

หนังสือ **ทางเอก** ฉบับเต็ม ประกอบด้วยบทความ ๘ เรื่อง ความหนารวม ๓๕๐ หน้า พิมพ์เป็นปกแข็ง เข้าเล่มเย็บกี่อย่างดี เป็นที่ต้องการของนักปฏิบัติจำนวนมาก จนได้มีการจัดพิมพ์อย่างต่อเนื่องตลอด ๘ ปีที่ผ่านมา

ทางคณะผู้จัดทำเห็นว่า เพื่อให้เนื้อหาหนังสือเล่มนี้เผยแพร่ออกไปได้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น และเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ปฏิบัติในการพกพาไปอ่าน จึงได้ดำริให้นำเนื้อหามาพิมพ์แยกเป็น ๔ เล่มปกอ่อน ดังนี้

๑. ทางเอกและทางผิดที่ติดตาย ประกอบด้วย ๓ เรื่อง คือ ทางเอก การละสักกายทิฏฐิ และทางผิดที่ติดตาย

๒. ทางสายกลาง : จากต้นสายถึงปลายทางของการปฏิบัติ ประกอบด้วยเรื่อง จากต้นสายถึงปลายทาง

๓. หัวใจกรรมฐาน ประกอบด้วย ๒ เรื่อง คือ หัวใจกรรมฐาน และสุญญตา

๔. ของฝากจากการปฏิบัติธรรม ประกอบด้วย ๒ เรื่อง คือ พระใบลานเปล่า และของฝากจากการปฏิบัติธรรม

ในส่วนของกรอบเนื้อหาแต่ละบทนั้น ท่านสามารถอ่านได้จาก "คุยกันก่อน" ในหน้าถัดไป

สุดท้ายนี้ คณะผู้จัดทำหวังว่าท่านจะได้รับประโยชน์สูงสุดจากหนังสือชุดนี้ ตามปณิธานของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ที่เมตตาเขียนขึ้น จนสามารถเป็นผู้ก้าวล่วงความทุกข์ในปัจจุบันชาตินี้ด้วยเทอญ

ด้วยความปรารถนาดี

คณะผู้จัดทำ

มิถุนายน ๒๕๕๗

คุยกันก่อน

เมื่อปี ๒๕๔๗ เพื่อนนักปฏิบัติได้ร่วมกันพิมพ์หนังสือ จัดรายการวิทยุ บันทึกเสียงและจัดทำแผ่น CD **ประทีปส่องธรรม** ออกเผยแพร่ให้ท่านผู้สนใจได้อ่านและรับฟังเป็นจำนวนมาก เฉพาะหนังสือก็แจกไปแล้วกว่าสองหมื่นเล่ม อย่างไรก็ตามเนื้อหาสาระของ**ประทีปส่องธรรม** ค่อนข้างหนักไปสักหน่อย ในปี ๒๕๔๙ นี้ ผู้เขียนจึงได้เขียนหนังสือขึ้นใหม่อีกเล่มหนึ่ง เพื่อให้อ่านได้ง่ายขึ้นสำหรับเพื่อนนักปฏิบัติที่ไม่สนใจจะศึกษาพระปริยัติธรรมมากนัก

ทางเอก คือชื่อของหนังสือเล่มนี้ หมายถึง **เอกายนมรรค** ซึ่งพระอรรถกถาจารย์ได้แปลความหมายไว้หลายนัย เช่น (๑) ทางของท่านผู้เป็นเอกคือพระพุทธเจ้า (๒) ทางเอกไม่ใช่ทางสองแพร่งคือเป็นทางไปจากสังสารวัฏตัดตรงสู่พระนิพพาน (๓) ทางเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่มรรคผลนิพพาน (๔) ทางที่บุคคลพึงไปผู้เดียว (๕) ทางที่มีในธรรมวินัย (ศาสนา) นี้เท่านั้น (๖) ทางที่ไปครั้งเดียวเมื่อถึงปลายทางแล้วไม่มีการย้อนกลับ และ (๗) ทางที่แม้เบื้องต้นจะมีวิธีการปฏิบัติแตกต่างกันตามจริตนิสัยของบุคคล แต่ในเบื้องปลายก็ไปสู่พระนิพพานอันเดียวกัน เป็นต้น

ทางเอก ประกอบด้วยบทความ ๘ เรื่อง คือ

(๑) **ทางเอก** เป็นการปูพื้นฐานเบื้องต้นเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับผู้ที่ไม่เคยสนใจศึกษาปฏิบัติธรรมมาก่อน

(๒) **การละสักกายทิฏฐิ** เป็นการชี้เป้าหมายแรกและทิศทางของการปฏิบัติ

(๓) **ทางผิดที่ติดตาย** เป็นการชี้แนวทางการปฏิบัติที่ผิดหรือทางสุดโต่งสองด้าน เพื่อให้พบทางสายกลางได้ง่ายขึ้น

(๔) **จากต้นสายถึงปลายทาง** เป็นการชี้แนวทางการปฏิบัติที่ถูกหรือทางสายกลาง โดยแจกแจงตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นของการปฏิบัติจนถึงปลายทาง

(๕) **หัวใจกรรมฐาน** เป็นการนำเสนอหลักการปฏิบัติธรรมในภาพรวม ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

(๖) **เรื่องของพระใบลานเปล่า** เป็นการเล่าตัวอย่างของการปฏิบัติธรรมอย่างง่ายๆ ซึ่งสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน

(๗) **สุญญตา** เป็นการเล่าถึงปลายทางของการปฏิบัติจากประสบการณ์ที่ครูบาอาจารย์ถ่ายทอดให้ได้รับฟังมา

(๘) **ของฝาก** เป็นบันทึกการสนทนาธรรมกับเพื่อนนักปฏิบัติที่เดินมาในแนวทางต่างๆ กัน เพื่อไปสู่จุดหมายอันเดียวกัน

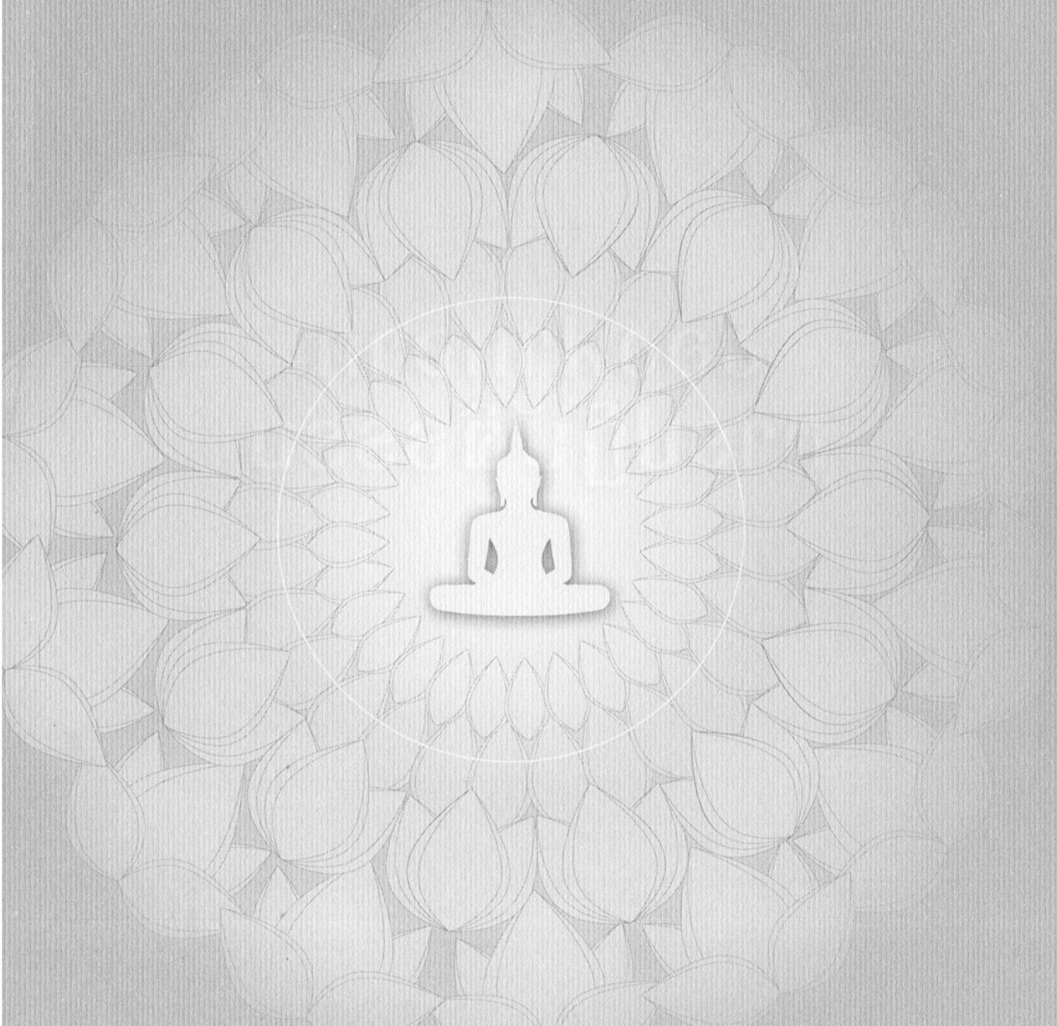
หาก **ทางเอก** จะเป็นเพื่อนคู่ใจของเพื่อนนักปฏิบัติ หรือช่วยกระตุ้นความสนใจของท่านที่ยังไม่เคยลงมือปฏิบัติได้บ้าง ผู้เขียนก็พอใจแล้วที่ได้มีโอกาสรับใช้พระพุทธศาสนา สังคม และเพื่อนชาวพุทธ แต่หากข้อความหรือแนวความคิดใดในหนังสือเล่มนี้ผิดพลาดหรือสร้างความไม่สบายใจให้แก่ท่านผู้ใด ผู้เขียนก็ต้องขออภัยในความโง่เขลาของตนด้วย อนึ่ง ผู้เขียนขอเรียนว่าผู้เขียนเป็นผู้อ่อนด้อยทั้งด้านปริยัติและปฏิบัติ คือในด้านปริยัติก็ศึกษาจากตำรับตำราต่างๆ เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ส่วนในด้านปฏิบัติแม้จะได้รับการอบรมจากพ่อแม่ครูอาจารย์สายวัดป่าผู้ทรงคุณธรรมสูงหลายรูป เช่น หลวงปู่ดูลย์ อตุโล หลวงปู่เทสก์ เทสฺรํสี หลวงปู่สิม พุทฺธาจาโร หลวงปู่บุญจันทร์ จนฺทวโร หลวงพ่อพุธ ฐานิโย และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น แต่ผู้เขียนก็เป็นเพียง “พระวัดบ้านที่สนใจกรรมฐาน” เท่านั้น ไม่ใช่พระธุดงคกรรมฐานที่เก่งกล้าสามารถเหมือนพ่อแม่ครูอาจารย์ทั้งหลายที่ล่วงลับไปแล้วหรือที่ยังดำรงขันธ์อยู่ ดังนั้นหากท่านใดอ่านหนังสือแล้วสนใจจะลงมือปฏิบัติ ก็โปรดแสวงหาครูบาอาจารย์ที่มีความสามารถและเข้ารับการศึกษาอบรมในภาคปฏิบัติให้จริงจังต่อไปเถิด

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

๑๗ มกราคม ๒๕๔๙

สารบัญ

ของฝากจาก
การปฏิบัติธรรม



๑
เรื่องของพระใบลานเปล่า

๑. เรื่องราวของพระใบลานเปล่า

อรรถกถาธรรมบทได้กล่าวถึงเรื่องราวการปฏิบัติธรรมของพระเถระรูปหนึ่งชื่อพระโปฐิละ ความจริงท่านคงมีชื่ออย่างอื่น ส่วนคำว่าโปฐิละน่าจะเป็นฉายาใหม่ของท่านที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกขึ้นก่อน

คำว่า "โปฐิละ" แปลว่าใบลานเปล่า ได้แก่ คัมภีร์ที่ปราศจากตัวอักษร เปรียบเหมือนจิตที่ปราศจากธรรม

พระโปฐิละเป็นพระเถระรูปหนึ่งที่ทรงจำและแตกฉานในพระธรรมวินัยมาก ท่านเป็นอาจารย์สั่งสอนศิษย์จำนวนมาก แต่ท่านก็ไม่เคยลงมือปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง คงเรียนแต่พระปริยัติธรรมเท่านั้น ในเวลาที่ท่านเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าจะเรียกท่านว่า "โปฐิละๆ" เป็นการกระตุ้นให้ท่านเกิดความสำนึกตัวว่า ท่านมีแต่

ความทรงจำธรรมะได้ แต่ใจไม่มีธรรม ทั้งนี้ก็ด้วยพระมหากรุณาของพระพุทธเจ้านั่นเอง

ธรรมดาของครูบาอาจารย์ผู้มีความกรุณาต่อศิษย์ ย่อมขวนขวายที่จะให้ศิษย์ได้ดี พระพุทธเจ้าได้ชื่อว่าเป็นบรมครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย จึงทรงขวนขวายสั่งสอนพุทธสาวกด้วยวิธีการต่างๆ ตามจริตนิสัยและวาสนาบารมีของแต่ละคน โดยมุ่งประโยชน์ของศิษย์ผู้นั้นเป็นสำคัญ แม้บางกรณีจะต้องทรมานให้ได้อายก็ตาม

พระโปฐิละถูกเรียกเช่นนี้ก็ได้อายจริงๆ เมื่อทนไม่ไหวท่านจึงทูลลาพระพุทธเจ้าออกไปปฏิบัติธรรม เพื่อเติมใบลานคือใจของท่านให้เต็มไปด้วยอักษรคือธรรม

ท่านมุ่งหน้าเข้าสู่วัดป่า เข้าไปขอเรียนกรรมฐานจากพระอาจารย์ใหญ่ของวัดป่า ซึ่งพระอาจารย์ใหญ่ก็ปฏิเสธที่จะสอนท่าน เพื่อทรมานให้ท่านลดมานะละทิฏฐิเสียก่อน ท่านก็เข้าไปขอเรียนกรรมฐานจากพระเถระลำดับรองลงไปตามลำดับจนถึงพระหนุ่มๆ แต่ไม่มีพระป่าแม้แต่รูปเดียวที่ยอมสอนท่าน

แล้วท่านก็ยอมลดทิฏฐิมานะจริงๆ เพราะในที่สุดท่านก็เข้าไปขอเรียนกรรมฐานกับสามเณรน้อยในวัดป่า

สามเณรน้อยซึ่งพระอรรถกถาจารย์ไม่ได้กล่าวว่าท่านชื่ออะไร ระบุแต่ว่าท่านเป็นพระอรหันต์ ได้ทรมานพระโปฐิละให้สิ้นพยศ ด้วยการคาดคั้นพระเถระว่า ถ้าต้องการให้สามเณรสอนจริงๆ ท่านจะต้องเชื่อฟังคำสั่งของอาจารย์เณรนะ พระเถระอยากได้ธรรมก็ยอมรับปาก แล้วทันใดนั้นสามเณรก็ออกคำสั่งที่เหมือนการกลั่นแกล้งท่านพระโปฐิละ ด้วยการสั่งให้ท่านลุยลงไปในสระน้ำทั้งที่ครองจีวรเนื้อดีราคาแพงอยู่ พระเถระท่านก็ลุยลงน้ำทันทีโดยไม่อิดเอื้อนเลย

นี่เป็นตัวอย่างของศิษย์กรรมฐานที่มุ่งต่ออรรถต่อธรรมจริงๆพวกเรารุ่นนี้ควรดูตัวอย่างเอาไว้บ้าง การเรียนกรรมฐานเป็นการขัดเกลากิเลสตนเอง ถ้าเรียนด้วยจิตใจที่เต็มไปด้วยทิฏฐิคือความคิดเห็นส่วนตัว หรือเรียนด้วยมานะคือความถือตัว เรียนอย่างไรก็หวังความสำเร็จได้ยาก แต่ถ้าพยายามขัดเกลาตนเองให้มาก โอกาสประสบความสำเร็จก็มีมากขึ้น

พระมหาเถระลุยลงน้ำพอชายจีวรเปียกสามเณรก็เรียกท่านให้กลับมา แล้วกล่าวว่า "ท่านผู้เจริญ ในจอมปลวกแห่งหนึ่งมีช่องอยู่ ๖ ช่อง มีเหี้ยเข้าไปอยู่ภายใน บุคคลผู้ประสงค์จะจับมัน พึงอุดช่องทั้ง ๕ ทำลายช่องที่ ๖ แล้วจึงจับเอา แม้ท่านก็จงปิดทวารทั้ง ๕ **จงเริ่มตั้งกรรมฐานไว้ในมโนทวาร**" สามเณรกล่าวเพียงเท่านี้ ท่านพระโปฐิละก็เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งในหนทางปฏิบัติทันที

๒. การทำกรรมฐานทางมโนทวารง่ายกว่าการทำกรรมฐานทั้ง ๖ ทวาร

หลักของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีอยู่ว่า ให้ผู้ปฏิบัติ **"มีสติรู้รูปนามตามความเป็นจริง จนเกิดความรู้ความเข้าใจรูปนามตรงตามความเป็นจริง และปล่อยวางความถือมั่นในรูปนามลงได้"** ท่านพระใบลานเปล่าจะต้องทราบหลักการปฏิบัติเหล่านี้เป็นอย่างดีอยู่แล้ว เพราะท่านแตกฉานในพระไตรปิฎกเป็นอย่างยิ่ง แต่ปัญหาของท่านก็คงเหมือนๆ กับปัญหาของพวกเราผู้สนใจการปฏิบัติธรรมในยุคนี้ คือไม่ทราบว่าจะเริ่มต้นการปฏิบัติได้อย่างไร เพราะมีประเด็นที่น่าสงสัยอยู่อีกหลายอย่างคือ (๑) ที่ว่าให้มีสตินั้น สติเป็นอย่างไร และจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ประเด็นนี้ก็ยังเป็นปัญหากับนักปฏิบัติมาจนถึงยุคนี้ เพราะแต่ละสำนักต่างก็มีวิธีที่แตกต่างกันในการสร้างสติ บางแห่งเน้นให้รู้ลมหายใจ บางแห่งให้รู้อิริยาบถ บางแห่งให้ทำจังหวะในการเคลื่อนไหว บางแห่งให้กำหนดอารมณ์ และบางแห่งให้ทำสมาธิอย่างจริงจังเสียก่อน เป็นต้น (๒) รูปนามที่จะต้องรู้คืออะไร และจะรู้รูปนามใดดี เพราะรูปนามมีอยู่มากเหลือเกิน ประเด็นนี้ก็ยังเป็นปัญหากับนักปฏิบัติมาจนถึงยุคนี้ ว่าควรจะเริ่มต้นปฏิบัติด้วยการรู้กายหรือรู้จิตดี เป็นต้น (๓) จะรู้รูปนามได้อย่างไรจึงจะรู้ได้ตรงตามความเป็นจริง ในเมื่อรูปนามปรากฏและเกิดดับอยู่ทางทวารทั้ง ๖ อย่างรวดเร็วจนตั้งหลักดูไม่ทัน ประเด็นนี้ก็ยังเป็นปัญหาของนักปฏิบัติมาจนถึงยุคนี้ บางแห่งก็พยายามหน่วงให้รูปนามเกิดช้าลง บางแห่งเมื่อรู้รูปนามแล้วก็ให้กำหนดรูปนามซ้ำลงไปอีกชั้นหนึ่ง และบางแห่งให้คิดพิจารณารูปนามหรือกายใจว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นต้น

ถ้าเราฟังคำสอนของสามเณรผู้เป็นพระอรหันต์ การปฏิบัติของเราจะทำได้ง่ายขึ้นมาก ไม่มีความยุ่งยากเหน็ดเหนื่อยใดๆ เลย คือแทนที่จะพยายามรู้อารมณ์หรือทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ อันเป็นการพยายามจับเหี้ยหรือความปรุงแต่งโดยจ้องตะครุบอยู่ถึง ๖ ช่องทาง ก็ให้มาทำอยู่เพียงทวารเดียว คือทางมโนทวารหรือทวารใจ โดยการหัดรู้สภาวธรรมหรืออารมณ์ปรมัตถ์ที่เกิดขึ้นทางใจ อันเป็นปฏิกิริยาของจิตภายหลังการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ จนกระทั่งจิตรู้จักและจดจำสภาวะของปฏิกิริยาทั้งหลายได้ แล้วสติจะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ยิ่งรู้จักสภาวธรรมมาก สติก็ยิ่งเกิดบ่อย เมื่อมีสติบ่อยๆ อนุสัยจะค่อยถูกละไป และคุณธรรมฝ่ายดีโดยเฉพาะอย่างยิ่ง อินทรีย-สังวรศีล สัมมาสมาธิ และวิปัสสนาปัญญา ย่อมเกิดตามมา จนกระทั่งจิตบรรลุถึงวิมุตติได้ด้วยปัญญาขั้นสูงสุด คืออริยมรรคที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันต่อไป

การเจริญสติตามรู้ความเป็นจริงของอารมณ์ปรมัตถ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ มีข้อดีคือครอบคลุมการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ทุกอย่าง และจัดอยู่ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้มีทิฏฐิจริตที่มีปัญญากล้ามากๆ แต่สำหรับบุคคลทั่วไปที่ปัญญายังไม่แก่กล้านัก **การทำกรรมฐานทั้ง ๖ ทวาร จัดเป็นงานที่มาก ยาก และเกินความจำเป็น** กล่าวคือ

๒.๑ การทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ เป็นงานมาก

ที่กล่าวว่าเป็นงานที่มากก็เพราะ (๑) ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษา ทำความรู้จัก และทำความเข้าใจสภาวธรรมเป็นจำนวนมาก ได้แก่ (ก) อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์ (ข) อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และ (ค) สังโยชน์ ๑๐ ประการ ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการกระทบกันระหว่างอายตนะภายในและภายนอก รวมทั้ง (๒) ต้องมีสติมีปัญญาตามรู้เท่าทันความเกิดดับของรูปนามทางทวารทั้ง ๖ อันได้แก่ อายตนะภายใน อายตนะภายนอกและสังโยชน์ด้วย ซึ่งในเวลาที่ปฏิบัติจริงสติปัญญาจะต้องหมุนจี้อยู่รอบตัว นับว่าเป็นงานที่หนักมากทีเดียว

มี **ข้อน่าสังเกต** ว่า คำสอนเรื่องการเจริญวิปัสสนาด้วยการตามรู้การกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ซึ่งปรากฏอยู่ในอายตนบรรพธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มหาสติปัฏฐานสูตรนั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนให้หยุดการรับรู้อารมณ์ หรือให้พยายามหยุดการทำงานของจิตภายหลังการกระทบอารมณ์ทางตาและทางหูเป็นต้น แต่ท่านทรงสอนให้รู้ถึงกิเลสหรือสังโยชน์ที่เกิดตามมาภายหลังการกระทบนั้นด้วย เพื่อนนักปฏิบัติที่สนใจจะเจริญวิปัสสนาด้วยการตามรู้การกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ จึงควรทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ครบถ้วน คือ ไม่ใช่หลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ และเมื่อกระทบอารมณ์แล้วก็กำหนดกดข่มหรือคิดพิจารณา เช่นพิจารณาว่า “สีเป็นรูป รู้เป็นนาม” ฯลฯ เพื่อทำจิตให้นิ่งเฉยอยู่ตลอดเวลาไม่ให้เกิด

ปฏิกิริยาอันเป็นกิเลสต่าง ๆ ได้ เพราะนั่นน่าจะเป็นการเพ่งอารมณ์หรือเพ่งจิต มากกว่าการรู้รูปนามตามความเป็นจริงไปตามธรรมชาติธรรมดาของเขา

การเจริญสติด้วยการรู้การกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เป็นงานมาก ในขณะที่การตามรู้สภาวธรรมอยู่ทางมโนทวารทางเดียวดังที่เณรสอนท่านพระโปฐิละ เป็นงานที่น้อยกว่ากันหลายเท่า เพราะเป็นการตามรู้อารมณ์ในที่เดียว คือเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น และกายแล้ว (สัมปฏิจฉันน) จิตจะรับอารมณ์นั้น แล้ว (สันตีรณจิต) พิจารณาอารมณ์นั้น จากนั้น (โวฏฐัพพนจิตหรือมโนทวาราวัชชนจิต) จึงตัดสินให้เกิดกุศลหรืออกุศล เกิดความยินดีหรือความยินร้าย เกิดโสมนัส โทมนัสหรืออุเบกขาเวทนาขึ้นที่จิตที่เดียวเท่านั้น ผู้ปฏิบัติพึงสนใจตามระลึกรู้สภาวธรรมที่ปรากฏขึ้นกับจิต เท่านี้ก็พอแล้ว แต่ระวังอย่าให้เกิดการเพ่งหรือถลำรู้ดังที่ได้กล่าวมาในที่ต่างๆหลายคราวแล้ว

เปรียบเสมือนมีบ้านอยู่หลังหนึ่ง บ้านหลังนี้มีประตูเข้าออกเพียงทางเดียว แต่บ้านหลังนี้มีรั้วกว้าง มีประตูรั้วถึง ๕ ทาง ถ้าเจ้าของบ้านมัวแต่ระวังตัวคอยดูคนที่จะผ่านประตูรั้วเข้ามาทั้ง ๕ ทาง รวมทั้งต้องระวังคนจะผ่านเข้าประตูบ้านมาด้วย เจ้าของบ้านก็จะเหน็ดเหนื่อยเป็นอย่างยิ่ง แต่ถ้าเจ้าของบ้านใจเด็ด ก็ไม่จำเป็นต้องระวังตัวจนเคร่งเครียดคอยเหลียวซ้ายแลขวาดูประตูรั้วอยู่ตลอดเวลา เพียงคอยชำเลืองดูแค่ประตูบ้านที่เดียว และชำเลืองเป็นครั้งคราวก็พอแล้ว อย่าทำตัวเป็นยามเฝ้าประตูกรมทหารที่เฝ้ายามอย่าง

เคร่งเครียดเอาเป็นเอาตาย แต่พึงทำตัวเป็นเจ้าของบ้าน คือทำงานอื่นไปด้วย หรือพักผ่อนไปด้วย แล้วคอยชำเลืองดูประตูบ้านเป็นครั้งคราวก็พอแล้ว

ดังนั้นเมื่อตาเห็นรูป แทนที่จะพยายามวิเคราะห์รูป ก็ให้กลับมารู้ทันจิตตนเอง เมื่อหูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส และกายกระทบสัมผัสที่เย็นร้อนอ่อนแข็งตึงไหว หากเกิดปฏิกิริยาหรือความรู้สึกใดๆ ขึ้นที่จิต ก็ให้มีสติรับรู้ปฏิกิริยาหรือความรู้สึกนั้นเร็วๆ หน่อย หรือถ้าจิตเกิดกิริยาอาการอย่างใด ก็ให้รู้ทันกิริยาอาการของจิตนั้นด้วย ด้วยวิธีการนี้จิตจะมีสติรู้อารมณ์ด้วยความตั้งมั่นรู้อย่างสบายๆ ไม่เคร่งเครียด จิตใจเบาสบาย อ่อนโยนนุ่มนวลคล่องแคล่วว่องไว เปิดทางให้เกิดปัญญารู้ลักษณะของจิตและอารมณ์ได้ตามความเป็นจริง

พระใบลานเปล่าท่านปฏิบัติอยู่อย่างนี้ ไม่นานก็ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ ส่วนผู้ที่ตะลุมบอนปฏิบัติโดยคอยส่งสติไปแช่อยู่ทางทวารทั้ง ๖ ก็คงจะต้องเหน็ดเหนื่อยต่อไปอีกนาน พร้อมกับคิดว่าเรามีบารมีน้อยคงต้องปฏิบัติอีกเป็นแสนๆ ชาติจึงจะบรรลุธรรมได้

๒.๒ การทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ เป็นงานยาก

ที่กล่าวว่าเป็นงานยากนั้น ก็สืบเนื่องมาจากเหตุผลหลายประการคือ

ประการแรก ยากที่จะรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางกายทวารซึ่งมีอยู่หลายช่องทางได้ทันและถูกต้อง ตัวอารมณ์ที่เป็นรูปปรมัตถ์ซึ่งปรากฏทางกายทวาร คือรูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ เป็นสิ่งที่รู้ได้ยาก และปรากฏให้รู้ได้ด้วยวิญญาณจิตเพียงครั้งละ ๑ ขณะจิตเท่านั้น บ่อยครั้งมากที่จิตยังไม่ทันรับ พิจารณา ตัดสินและเสพอารมณ์ ก็มีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาทางทวารเดิมหรือทางทวารอื่นๆ อีกแล้ว

นอกจากนี้พวกเรามักจะคิดว่ารูปเป็นสิ่งที่รู้ได้ง่ายเพราะเป็นของหยาบ ทั้งที่ความจริงรูปปรมัตถ์เป็นสิ่งที่รู้ได้ยากมากทีเดียว สิ่งที่รู้ได้ง่ายคือ "กาย" ที่เป็นบัญญัติ ผู้เขียนเคยชูมือให้เพื่อนนักปฏิบัติที่มาสนทนาธรรมด้วยดู แล้วถามว่าเห็นอะไร ส่วนมากจะตอบว่าเห็นมือบ้าง เห็นหลวงพ่อชูมือบ้าง น้อยรายเฉพาะผู้ที่ได้รับการศึกษาอบรมมาแล้วเป็นอย่างดี จึงจะเห็นรูปปรมัตถ์ คือเห็น "สีที่ตัดกัน" จนปรากฏเป็นรูปร่างของสิ่งที่เรียกว่ามือหรือหลวงพ่อชูมือ หรือเมื่อ

ถามว่าเวลาที่รับประทานอาหาร อะไรมากระทบลิ้น ผู้ที่ไม่เคยฟังธรรมมาก่อนก็จะตอบว่า อาหารกระทบลิ้น ผู้ที่เคยฟังธรรมมาบ้างก็จะตอบว่า รสเปรี้ยวหวานมันเค็มกระทบลิ้น น้อยรายที่จะรู้สึกได้ว่า "รสกระทบลิ้น" ส่วนที่เรียกว่ารสเปรี้ยวหวานมันเค็ม ยังเป็นสมมุติ-บัญญัติถึงรสอันเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ หรือเมื่อถามว่าอะไรมากระทบกาย ผู้ที่ไม่เคยฟังธรรมมาก่อนจะตอบว่า ลมพัดมากระทบกาย ผู้ที่เคยฟังธรรมมาบ้างก็จะตอบว่า ความเย็นคือธาตุไฟมากระทบกาย นี่ก็ตอบถูกเหมือนกัน แต่แท้จริงสิ่งที่มากระทบกายไม่ใช่ความเย็นหรือธาตุไฟอย่างเดียว แต่ยังมีธาตุดินคือมวลของลม และธาตุลมคือความไหวของลมรวมอยู่ด้วย สิ่งเหล่านี้รู้เห็นอย่างซาบซึ้งได้ยากมากทีเดียว หรือเมื่อผู้เขียนถามว่าใครกันที่นั่งอยู่ หรือใครเดินอยู่ ผู้ที่ไม่เคยฟังธรรมก็จะตอบว่าตัวเรานั่งอยู่ หรือตัวเขาเดินอยู่ บางท่านที่เคยฟังธรรมมาบ้างแล้วก็จะตอบว่า รูปนั่งไม่ใช่เรานั่ง หรือรูปเดินไม่ใช่เขาเดิน ที่ตอบอย่างนี้ส่วนมากก็เป็นการตอบจากความทรงจำธรรมที่เคยฟังมา ที่จะรู้สึกถึงรูปซึ่งมีอาการที่สมมุติเรียกว่านั่งหรือเดินจริงๆ นั้น มีน้อยรายเหลือเกิน เว้นแต่ผู้ที่ได้ฝึกหัดเจริญวิปัสสนามาพอสมควรแล้ว

การจะรู้สึกถึงรูปปรมัตถ์ที่กำลังปรากฏไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เพราะพวกเราสะสมความรู้ผิดเข้าใจผิดเกี่ยวกับรูปมามาก คือตั้งแต่เกิดมาเราก็ได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้กระทบสัมผัสทางกายมามากต่อมาก ทุกครั้งที่กระทบก็พอกพูนความรู้ผิดเข้าใจผิดคือไปเห็นแต่อารมณ์บัญญัติจนเคยชิน เช่นพอตาเห็น ก็เห็นแม่

เห็นพ่อเห็นพี่เห็นน้อง เมื่อรู้สึกถึงร่างกายตนเองก็รู้สึกแต่ว่านี่คือตัวเรา เรายืนเราเดินเรานั่งเรานอน ไม่เคยเห็นไม่เคยรู้จักรูปปรมัตถ์เลย เป็นต้น ดังนั้นเมื่อคิดจะเจริญวิปัสสนาจึงมักไปรู้เห็นแค่ "กาย" ที่เป็นเพียงอารมณ์บัญญัติเท่านั้น เช่นนี่ลมหายใจ นี่มือ นี่เท้า นี่ท้อง นี่รูปเดินไม่ใช่เราเดิน เป็นต้น

ถ้าจิตไม่มีกำลังของสัมมาสมาธิสนับสนุนอย่างเพียงพอ ก็มักจะรู้สึกถึงความมีอยู่ของรูปปรมัตถ์ไม่ได้จริง พระอรรถกถาจารย์จึงสอนว่า "กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะสมกับสมถยานิก" คือถ้าไม่ทำสมถกรรมฐานจนมีจิตเป็นหนึ่งและมีอารมณ์เป็นหนึ่งจริงๆ แล้ว จู่ๆ ก็ไปตามรู้รูปเลยทีเดียว ส่วนมากก็จะทำได้แค่การเพ่งรูปหรือการรู้บัญญัติของรูปเท่านั้น เช่นเพ่งลมหายใจ เพ่งมือ เพ่งเท้า เพ่งท้อง แล้วก็เกิดอาการของปีติ เช่นรู้สึกว่าตัวหนัก ตัวเบา ตัวใหญ่ ตัวพอง ตัวโคลง หรือเกิดความรู้สึกซู่ซ่าต่างๆ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นอาการที่เกิดจากการทำสมถกรรมฐาน ไม่ใช่วิปัสสนาญาณแต่อย่างใด เพราะการเจริญวิปัสสนาที่แท้จริง**ต้องรู้รูปปรมัตถ์ ไม่ใช่เพ่งรูปในลักษณะของการเพ่งกสิณดิน**

ส่วนผู้ที่ทำสมถกรรมฐานจนมีจิตเป็นหนึ่งมีอารมณ์เป็นหนึ่ง จิตจะมีความตั้งมั่น มีความสงบ มีความเบา มีความอ่อน ปราศจากกิเลส ควรแก่การงาน และปราดเปรียวแต่ไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตถอนออกจากความสงบแล้ว ก็มีสติระลึกรู้รูป เช่นรู้รูปยืนเดินนั่งนอน ก็จะเห็นรูปที่เคลื่อนไหวไปมา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาแต่อย่างใด โดยไม่ต้องคิดนำหรือน้อมใจเชื่อด้วย หรือเมื่อรู้ลมหายใจ ก็จะเห็นเป็น

ธาตุที่เคลื่อนไหว ลมหายใจก็เป็นธาตุ กายก็เป็นเพียงธาตุ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา หรือแม้แต่รูปภายนอกที่ปรากฏทางกายทวารทั้งหลายก็จะรู้ว่าเป็นเพียงรูป ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเช่นกัน

ดังนั้นผู้ที่จะเจริญวิปัสสนาด้วยการรู้รูป จึงควรจะฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่นและสงบเสียก่อน จะช่วยให้รู้รูปปรมัตถ์ได้ง่ายขึ้น

ส่วนการรู้อารมณ์ทางมโนทวารทำได้ง่ายกว่ากันมาก เพราะพวกเราไม่ค่อยสนใจที่จะรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเองมาแต่ไหนแต่ไร จึงไม่ค่อยได้พอกพูนความรู้ผิดเข้าใจผิดเอาไว้มากนัก เพียงแต่เมื่อพวกเราได้ยินว่าจะให้รู้นามธรรมก็มักตีโพยตีพายว่ายากเอาไว้ก่อน เพราะเชื่อว่ารูปธรรมมองเห็นได้ง่ายกว่านามธรรม แท้จริงอารมณ์ทางใจเช่นความยินดียินร้าย และกุศลกับอกุศลต่างๆ ซึ่งเกิดร่วมกับชวนจิตนั้นเกิดอยู่ได้คราวละ ๗ ขณะจิต มากกว่าจิตที่รู้รูปเสียงกลิ่นรสและโผฏฐัพพะซึ่งรู้อารมณ์ได้เพียงครั้งละขณะจิตเดียว นอกจากนี้พวกเราต่างก็รู้จักอารมณ์ทางใจกันอยู่แล้วทั้งนั้น ไม่ใช่สิ่งที่ลึกลับอะไรเลย เพียงแต่ไม่ค่อยได้ใส่ใจถึงเท่านั้นเอง ในขณะที่รูปปรมัตถ์นั้นแทบไม่เคยมีใครเห็นมาก่อนเลย บรรดารูปที่ว่ารู้ได้ง่ายเห็นได้ง่ายและเห็นกันดาษดื่นอยู่เสมอนั้น ไม่ใช่รูปปรมัตถ์ แต่เป็นอารมณ์บัญญัติเช่นสิ่งที่ตามองเห็นอาจจะเป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย เป็นพระ เป็นดอกไม้และดวงดาว และเสียงที่ได้ยินก็อาจจะได้ยินเป็นเสียงพูด เสียงเพลง เสียงพระสวดมนต์ เสียงลมพัด และเสียงสุนัขเห่า แม้แต่ร่างกายของตนก็เห็นว่าเป็นตัวเรา เป็นมือ เท้า ท้อง ฯลฯ เป็นต้น

ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่รูปปรมัตถ์ แต่เป็นอารมณ์บัญญัติซึ่งเราคุ้นเคยมานาน จนปิดบังรูปปรมัตถ์เอาไว้ได้อย่างมิดชิดทีเดียว

ผู้เขียนเคยถามเพื่อนนักปฏิบัติบ่อยๆ ว่า รู้จักความโกรธไหม รู้จักความเสียใจ ความแค้นใจ ความคับข้องใจ ความอาฆาต ความกังวล ความกลัว และความอิจฉาหรือไม่ รู้จักความโลภ ความรัก ความใคร่ ความดีใจ ความห่วง ความหวง และความตระหนี่หรือไม่ รู้จักความเผลอใจลอย ความฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัย และความซึมเซาหรือไม่ ทุกคนตอบเป็นเสียงเดียวกันว่ารู้จัก ดังนั้นจะกล่าวว่านามธรรมเป็นสิ่งที่รู้ได้ยากได้อย่างไร ถ้าใส่ใจตามสังเกตเพียงไม่นานก็รู้จักสภาวะของนามธรรมทั้งหลายได้แล้ว

ความจริงทั้งผู้ปฏิบัติและผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติ ต่างก็รู้จักนามธรรมด้วยกันทั้งนั้น เพียงแต่ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติจะรู้นามธรรมได้ช้า เช่นโกรธไปเมื่อวานนี้ วันนี้จึงเพิ่งนึกได้ว่าเมื่อวานโกรธมากไปหน่อย ส่วนผู้ปฏิบัติรู้ได้เร็ว คือพอโกรธก็รู้ว่าโกรธ โดยไม่มีอารมณ์อย่างอื่นมาคั่นเสียก่อน ผู้ปฏิบัติและผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติมีความต่างกันเพียงเท่านี้เอง

ดังนั้นการตามรู้นามธรรมซึ่งปรากฏทางมโนทวาร จึงไม่มีเรื่องยุ่งยากหรือมีกรรมวิธีพิเศษพิสดารใดๆ หากนามธรรมใดปรากฏ ก็ตามรู้ไปตามนั้นได้เลย

ประการที่สอง ยากที่จะอบรมให้เกิดสติระลึกรู้ได้ทันอารมณ์ที่ปรากฏทางทุกๆ ทวาร การจะให้สติเกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ เป็นเรื่องที่ยากมาก เพราะจะต้องหัดตามรู้สภาวธรรมมากมายดังที่ได้กล่าวมา

แล้วในข้อ ๒.๑ เพื่อว่าเมื่อสภาวธรรมใดที่จิตรู้จักแล้วปรากฏขึ้น สติจะได้เกิดขึ้นระลึกรู้สภาวธรรมนั้นโดยไม่ต้องจงใจทำให้สติเกิดขึ้น ในขณะที่การตามรู้อารมณ์ที่เกิดทางมโนทวารที่เดียวเป็นงานที่น้อยกว่ากันมาก และไม่ก่อความสับสนให้จิตที่จะต้องคอยเปลี่ยนไปตามรู้อารมณ์ทางทวารนั้นที ทางทวารนี้ที จิตจึงมีโอกาสรู้จักและจดจำสภาวะของอารมณ์ได้ง่าย แล้วสติก็จะเกิดขึ้นได้เองโดยไม่ต้องจงใจทำสติให้เกิดขึ้น เช่นเมื่อจิตรู้จักว่าความใจลอยเป็นอย่างไร ต่อมาพอใจลอย สติก็จะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องจงใจ คือระลึกได้ว่าความใจลอยเกิดขึ้นและดับไปแล้ว แล้วจิตจะเกิดความรู้ ตื่น และเบิกบานขึ้นเองโดยอัตโนมัติ

การตามรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ก็คล้ายกับการที่พนักงานของศูนย์การค้า จะต้องจำสินค้าให้ได้ทั้งศูนย์การค้า เผื่อว่าลูกค้าถามถึงสินค้าใดก็จะระลึกได้ว่าวางขายอยู่ที่ไหน นี่เป็นงานที่ยากกว่าการจำของในบ้านตนเอง หรือในห้องนอนของตนเอง หรือบนโต๊ะทำงานของตนเอง ซึ่งมีสิ่งของไม่มากนัก จึงสามารถระลึกได้โดยง่ายว่าของสิ่งไหนอยู่ที่ไหน

ขอขยายความเรื่องสติสักเล็กน้อย คือสตินั้นเป็นสภาวธรรมในฝ่ายกุศลก็จริง แต่สติก็มี ๒ ประเภท คือมิจฉาสติหรือสติธรรมดากับสัมมาสติ มิจฉาสติเป็นเครื่องระลึกรู้อารมณ์อันเป็นบัญญัติ เช่นมีสติไม่หลงลืมคำบริกรรมภาวนา มีสติไม่หลงลืมการยกเท้าย่างเท้า มีสติไม่หลงลืมงานที่กำลังทำอยู่ มีสติในการอ่านหนังสือ และมีสติในการขับรถ เป็นต้น ส่วนสัมมาสติเป็นความระลึกได้ถึงอารมณ์ปรมัตถ์

ที่กำลังปรากฏอยู่ ไม่ประมาทหลงลืมปล่อยให้อารมณ์ปรมัตถ์เกิดขึ้นโดยไม่รู้เท่าทัน

สติธรรมดาใช้ประโยชน์ในการทำงานที่เป็นกุศลและใช้ในการทำสมถกรรมฐาน ส่วนสัมมาสติใช้ประโยชน์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

สติธรรมดาเกิดขึ้นโดดๆ ได้ แต่สัมมาสติต้องเกิดร่วมกับองค์มรรคทั้ง ๗ ที่เหลือเสมอ

สติเป็นอนัตตา ไม่มีใครทำสติให้เกิดขึ้นได้ และไม่มีใครรักษาสติเอาไว้ได้ตามใจปรารถนา

สติที่อยากให้เกิดแล้วพยายามทำให้เกิดขึ้นด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การจงใจกำหนดรู้อารมณ์ ไม่ใช่สติจริงๆ เพราะในระหว่างที่จงใจทำสติอยู่นั้น ตัณหายังแทรกอยู่ในจิต จิตจึงเป็นอกุศลจิตซึ่งจะมีสติไม่ได้เลย ดังนั้นไม่ต้องพยายามกำหนดรู้อารมณ์เพื่อให้เกิดสติ แต่ควรหมั่นทำเหตุใกล้ของสติ คือหมั่นตามรู้กายหมั่นตามรู้จิตอยู่เนืองๆ จนจิตจดจำสภาวะของรูปนามได้แม่นยำ แล้วสติจะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องมีความอยากเป็นตัวนำหน้า

สติเป็นธรรมชาติที่เกิดดับๆ พร้อมกับจิตเป็นขณะๆ จึงไม่มีใครสามารถรักษาสติให้ตั้งอยู่นานๆ ได้ ดังนั้นไม่ต้องพยายามทำสติให้เกิดขึ้นนานๆ เพียงให้สติเกิดบ่อยๆ ก็พอแล้ว ยิ่งบ่อยมากเท่าไรก็ยิ่งเป็นผลดีเท่านั้น ทั้งนี้สติจะเกิดได้บ่อย ถ้าจิตรู้จักและจดจำสภาวะของรูปนามได้มากและแม่นยำ

<u>**ประการที่สาม**</u> **ยากที่จิตจะตั้งมั่นได้จริงเมื่อมีอารมณ์หมุนเวียนเข้ามาทางทวารต่างๆ อย่างรวดเร็ว** การจะให้จิตเกิดความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เป็นเรื่องที่ยากมากกว่าการจะให้จิตตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ทางมโนทวารเพียงทวารเดียว เพราะอารมณ์ที่มากระทบทางทวารทั้ง ๖ จะเกิดดับสืบต่อกันอย่างรวดเร็วและย้ายที่ไปเรื่อยๆ นอกจากนี้การมีสติตามระลึกไปทางทวารนั้นทวารนี้ตลอดเวลาย่อมล่อแหลมที่จะทำให้จิตฟุ้งซ่านได้ง่าย เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็จะรู้อารมณ์ได้ไม่ชัดเจน เมื่อรู้อารมณ์ได้ไม่ชัดเจนจิตก็มักจะเกิดความอยากและความพยายามที่จะรู้อารมณ์ให้ชัดเจน จึงเกิดการเพ่งอารมณ์ หรือเกิดการส่งจิตถลำเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์นานๆ เป็นการถลำรู้ ไม่ใช่การสักว่ารู้

ในขณะที่การทำกรรมฐานอยู่ทางมโนทวารที่เดียว จะทำให้สติระลึกรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางใจที่เดียว โอกาสที่จิตจะฟุ้งซ่านไปทางทวารนั้นทวารนี้ย่อมมีน้อยลง และหากจิตเกิดความไม่ตั้งมั่น คือเกิดความฟุ้งซ่าน หรือแม้แต่จะเกิดการถลำเข้าไปรู้และจมแช่อยู่กับอารมณ์ทางใจ ผู้ปฏิบัติก็จะสังเกตเห็นความฟุ้งซ่านและอาการถลำรู้ได้ง่าย เพราะมีงานที่ต้องทำไม่มากอยู่แล้ว จิตก็จะเกิดสติได้เร็ว และเกิดความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์อย่างสักว่ารู้ต่อไป

ขอขยายความเรื่องสมาธิสักเล็กน้อย คือสมาธินั้นเป็นสภาวธรรมที่เกิดร่วมกับจิตได้ทุกประเภท ดังนั้นแม้แต่อกุศลจิตก็ยังประกอบด้วยสมาธิได้ เพราะสมาธิคือความตั้งมั่นของจิต ซึ่งจิตที่จะทำกรรมชั่วก็ต้องมีความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่ชั่ว

ในทางพระอภิธรรมถือว่า องค์ธรรมของสมาธิคือเอกัคคตาเจตสิกซึ่งเกิดร่วมกับจิตทุกดวง ทำให้จิตทุกดวงมีความตั้งมั่นในการทำหน้าที่รู้อารมณ์อันเดียว แต่ในความหมายทั่วไปที่พวกเราใช้กัน เรามักจะมองสมาธิในแง่ของความจดจ่อในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ถ้าจิตไม่จดจ่อก็ถือว่าไม่มีสมาธิหรือสมาธิสั้น เช่นกล่าวกันว่าเด็กคนนี้มีสมาธิสั้น หมายถึงจิตใจของเด็กไม่จดจ่อในการเรียนหนังสือ เป็นต้น ความหมายของสมาธิอย่างหลังนี้เป็นความหมายที่พวกเราคิดๆ กันเอาเอง โดยยืมคำว่าสมาธิของพระพุทธศาสนามาใช้ในความหมายที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และบางทีเราก็ไปเอาความขาดสติมาเป็นสมาธิ เช่นบางคนนั่งทำสมถกรรมฐานอยู่ แล้วจิตเกิดขาดสติมีความเคลิบเคลิ้มลืมตัว เกิดความปรุงแต่งที่เรียกว่านิมิต ก็บอกว่าวันนี้จิตรวมเป็นสมาธิได้ดี เป็นต้น

สมาธิจำแนกออกได้เป็น ๒ ประเภทคือมิจฉาสมาธิกับสัมมาสมาธิ

มิจฉาสมาธิ เป็นความตั้งมั่นของจิตในการ**รู้อารมณ์สมมุติบัญญัติ** เป็นสภาพที่จิต**จดจ่อถลำเข้าไปรู้อารมณ์**จนลืมตัวหรือจมแช่อยู่กับอารมณ์ เป็นความตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ **เกิดขึ้นกับจิตทุกประเภท** คือเกิดกับจิตที่เป็นกุศลก็ได้ เกิดขึ้นกับจิตที่เป็นอกุศลก็ได้ แม้แต่ในจิตที่ฟุ้งซ่านก็ยังมีเอกัคคตาเจตสิกหรือความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์นั้นอารมณ์นี้ เพียงแต่ตั้งอยู่ได้สั้นมาก เพราะอารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อยมากจนรู้ได้ไม่ชัดเจน จึงเรียกว่าจิตฟุ้งซ่านเพราะมีความจับจดในการรู้อารมณ์

ส่วน**สัมมาสมาธิ** เป็นความตั้งมั่นของจิตที่เป็นกลางและเป็นตัวของตัวเองในระหว่างการ**รู้อารมณ์ปรมัตถ์** ไม่ใช่การถลำเข้าไปตั้งหรือจมแช่อยู่ในอารมณ์ปรมัตถ์ เป็นสภาพที่รู้อย่าง**สักว่ารู้อารมณ์**และ**เกิดขึ้นได้กับจิตที่เป็นกุศลอันประกอบด้วยสติปัญญาเท่านั้น**

สัมมาสมาธิจำแนกได้เป็น ๓ ระดับ คือขณิกสมาธิเป็นความตั้งมั่นอยู่ชั่วขณะเมื่อจิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์ อุปจารสมาธิเป็นความตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์อันหนึ่งแต่ไม่ถึงระดับที่เป็นฌาน และอัปปนาสมาธิเป็นความตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์อันหนึ่งถึงระดับที่เป็นฌาน ขณิกสมาธิใช้ในการเจริญวิปัสสนา สมาธิชนิดนี้แหละที่ผู้เขียนกล่าวว่า เป็นความตั้งมั่นอยู่ชั่วขณะเมื่อจิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์ ส่วนอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิใช้เป็นบาทฐานเพื่อการเจริญวิปัสสนาของผู้เป็นสมถยานิก โดยในเบื้องต้นให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้อารมณ์บัญญัติอันใดอันหนึ่งที่ถูกจริต จนเกิดปฏิภาคนิมิตและรู้นิมิตนั้นต่อไปจนจิตมีอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ จิตจะมีความตั้งมั่น มีสติ ปราศจากกิเลสและอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงาน เมื่อจิตถอนออกจากอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิแล้ว ก็เจริญวิปัสสนาด้วยจิตที่มีขณิกสมาธิต่อไป ส่วนอาการที่จิตเคลิบเคลิ้มลืมตัวและขาดสติ ไม่ใช่อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิอย่างที่พวกเราบางคนเข้าใจกัน เพราะจิตที่ขาดสติลืมเนื้อลืมตัว ใช้ในการเจริญวิปัสสนาไม่ได้ อย่างมากก็เป็นแค่มิจฉาสมาธิเท่านั้น

๒.๓ การทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ เป็นเรื่องเกินความจำเป็นสำหรับนักปฏิบัติทั่วไป

การเจริญวิปัสสนาโดยการรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ จัดเป็นการเจริญสติปัฏฐานที่เป็นวิปัสสนาในอายตนบรรพ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีผลเช่นเดียวกับการเจริญสติปัฏฐานด้วยอารมณ์อื่นๆ ที่ง่ายกว่า เช่นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานและจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะแท้ที่จริงแล้วไม่ว่าจะเจริญสติปัฏฐานในบรรพและปัฏฐานใดที่มีอารมณ์รูปนาม ก็มีผลเป็นอันเดียวกัน คือเพื่อความมีสติเนืองๆ และเพื่อให้เกิดปัญญาเข้าใจรูปนามตามความเป็นจริง

พระอรรถกถาจารย์ท่านสอนว่า สติปัฏฐานทั้ง ๔ เปรียบเหมือนประตูเมือง ๔ ทิศ เพียงเข้าประตูหนึ่งประตูใดก็เข้าเมืองคือถึงนิพพานได้แล้ว

ประตูแรก คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะสำหรับผู้มีตัณหาจริตที่มีปัญญาไม่มากนัก

ประตูที่ ๒ คือเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะสำหรับผู้มีตัณหาจริตที่มีปัญญากล้า

ประตูที่ ๓ คือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะสำหรับผู้มีทิฏฐิจริตที่มีปัญญาไม่มากนัก

ประตูที่ ๔ คือธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะสำหรับผู้มีทิฏฐิจริตที่มีปัญญากล้า

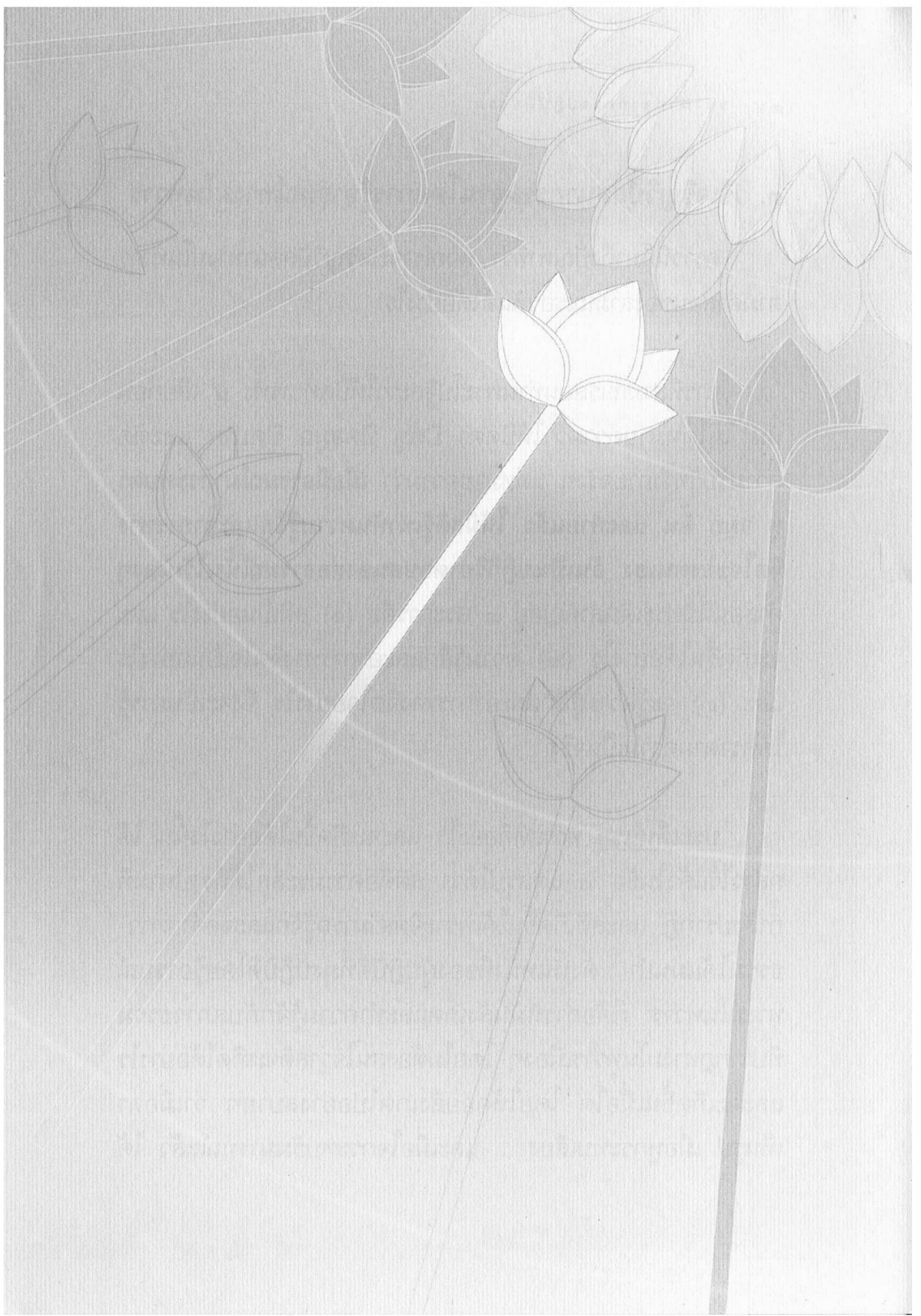
พวกเราส่วนมากมีปัญญาไม่กล้านัก จึงควรสนใจกายานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานให้มากสักหน่อย ทั้ง ๒ ปัฏฐานนี้เป็นทางบรรลุมรรคผลนิพพานได้เช่นเดียวกับปัฏฐานอื่นที่ยากกว่านั่นเอง

ตัวอย่างเช่นหากเราจะเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยอิริยาบถบรรพ คือการตามรู้กายที่อยู่ในอาการยืนเดินนั่งนอนเนืองๆ ในที่สุดจิตก็จะจดจำสภาวะของรูปที่เคลื่อนไหวและหยุดนิ่งได้ จะเห็นกายเป็นรูปยืนเดินนั่งนอน ไม่เห็นว่าเรายืนเดินนั่งนอน พอรูปยืนเดินนั่งนอนปรากฏ สติก็จะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องพยายามทำให้เกิดขึ้น เมื่อจิตมีสติ จิตก็เป็นกุศล เมื่อจิตเป็นกุศล จิตก็มีความสุข เมื่อจิตมีความสุข จิตก็ตั้งมั่นอยู่กับการรู้กายรู้ใจตนเองไม่หลงไปที่อื่น เมื่อจิตมีความตั้งมั่น จิตก็สามารถเจริญวิปัสสนาคือตามรู้รูปยืนเดินนั่งนอนได้โดยไม่ต้องพยายามจะรู้ เมื่อจิตตามรู้รูปยืนเดินนั่งนอนมากเข้าก็จะเกิดปัญญาเข้าใจความจริงของรูปว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อนึ่ง การรู้รูปไม่ใช่จะรู้ได้แต่รูป เพราะการเจริญวิปัสสนานั้นไม่ว่าจะใช้อารมณ์ในบรรพใดก็ต้องมีการจำแนกรูปนามด้วยกันทั้งสิ้น เพราะการจำแนกรูปนามเป็นปัญญาขั้นพื้นฐานก่อนที่จะเกิดการเจริญวิปัสสนาอันเป็นการเห็นความเกิดดับของรูปนาม ดังนั้นผู้ที่เริ่มการปฏิบัติด้วยการรู้รูป เช่นอิริยาบถ ๔ ก็จะรู้จักนามอันได้แก่จิตและความรู้สึกทั้งหลายด้วย โดยนามเป็นผู้รู้รูปและเป็นผู้สั่งให้รูปเคลื่อนไหว นามและรูปมีความสัมพันธ์กัน และนามก็เกิดดับมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตาเช่นกัน ด้วยเหตุนี้การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงทำให้ (๑) รู้และเข้าใจความเป็นจริงของทั้งรูปและนามว่ามีลักษณะ

เป็นไตรลักษณ์ (๒) ละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวตน และ (๓) ละความยึดถือรูปนามได้ในที่สุด การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเพียงอย่างเดียว จึงสามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงนิพพานได้ดังที่กล่าวมานี้

ส่วนการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตามรู้สภาพของจิตใจที่เป็นกุศลและอกุศลเนืองๆ ในที่สุดจิตจะจดจำสภาวะของจิตได้ว่าจิตที่เป็นกุศลเป็นอย่างนี้ จิตที่เป็นอกุศลเป็นอย่างนี้ อาการของจิตต่าง ๆ นานาเป็นอย่างนี้ พอสภาวะใดที่จิตจดจำได้แล้วปรากฏ สติก็จะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องพยายามทำให้เกิดขึ้น แล้วจิตจะเป็นกุศล มีความสุข มีความตั้งมั่น และเกิดปัญญารู้ความจริงของจิตใจได้ในที่สุด อนึ่ง การรู้จิตก็ไม่ใช่จะรู้ได้แต่จิต เพราะผู้ปฏิบัติก็ย่อมจะรู้จักรูปไปได้ด้วย รวมทั้งสามารถเห็นลักษณะของรูปนามจนเกิดปัญญาละความเห็นผิดและปล่อยวางความถือมั่นในรูปนาม เข้าถึงนิพพานได้เช่นกัน

สรุปแล้วไม่ว่าจะเจริญสติปัฏฐานในบรรพใดที่มีอารมณ์ปรมัตถ์ก็ล้วนแต่เป็นการฝึกซ้อมให้จิตเกิดสติระลึกรู้รูปนามตามความเป็นจริงได้ด้วยกันทั้งนั้น จนกระทั่งเกิดปัญญาและวิมุตติในที่สุด เพื่อนนักปฏิบัติไม่จำเป็นจะต้องเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งละเอียดลึกซึ้งมาก ก็เข้าถึงความหลุดพ้นได้เช่นกัน แต่ถ้าผู้ใดมีปัญญากล้าจะเจริญธัมมานุปัสสนาหรือเจริญสติด้วยการทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ ก็เป็นเรื่องที่สมควรอนุโมทนาด้วย เพราะผู้มีปัญญากล้าจะรู้สึกว่าการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานและจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นเรื่องน่าเบื่อ คับแคบ และไม่น่าสนใจเท่าใดนัก



๓. วิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยการรู้อารมณ์ทางมโนทวาร

คราวนี้ก็มาถึงปัญหาที่ว่า พวกเราจะเจริญวิปัสสนาทางมโนทวารตามคำสอนของสามเณรอรหันต์ได้อย่างไร

การที่สามเณรสอนท่านพระโปฐิละว่าให้ปิดทวารทั้ง ๕ เสียก่อนนั้น ไม่ได้หมายความว่าให้ปิดตา ปิดหู ปิดจมูก ปิดปาก และตัดความรับรู้ทางกายจริงๆ แต่หมายความว่า **เมื่อมีอารมณ์มากระทบตา หู จมูก ลิ้น และกายแล้ว ให้มีสติรู้เท่าทันความรู้สึกและอาการทางจิตใจของตนเอง อันเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์นั้นไว้เนืองๆ** คำสอนนี้มีประเด็นสำคัญอยู่ ๓ ประการคือ (๑) สติเป็นอย่างไร และจะเกิดขึ้นได้อย่างไร (๒) ความรู้สึกและอาการทางจิตใจเป็นอย่างไร และ (๓) จะรู้ความรู้สึกและอาการทางจิตใจอย่างไร จึงจะเป็นการรู้ได้ตรงตามความเป็นจริง

ประเด็นแรก ที่ว่าสติคืออะไร และจะเกิดขึ้นได้อย่างไรนั้น ได้กล่าวไว้แล้วในข้อ ๒ แต่สรุปได้ว่า สติคือความระลึกได้ถึงรูปนามที่กำลังปรากฏ และสติเกิดขึ้นได้เพราะจิตสามารถรู้จักและจดจำสภาวธรรมได้แม่นยำ ดังนั้นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติที่มุ่งปฏิบัติโดยรู้อารมณ์ทางมโนทวาร ก็คือการหมั่นสังเกตและทำความรู้จักกับสภาวธรรมที่ปรากฏทางมโนทวารเนืองๆ โดยไม่ต้องสนใจว่าสติจะเกิดได้อย่างไร และจะเกิดขึ้นเมื่อใด โดยให้คอยสังเกตไปอย่างสบายๆ ว่าเมื่อตาเห็นรูป เมื่อหูกระทบเสียง ... และเมื่อใจกระทบธัมมารมณ์แล้ว ได้

ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในความรู้สึกอย่างใดบ้าง และจิตมีอาการเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง หรือทำงานอย่างใดบ้าง ฝึกฝนอยู่อย่างนี้ไม่นานจิตจะจดจำสภาวธรรมได้มากขึ้นเรื่อยๆ แล้วสติก็จะเกิดขึ้นเองเมื่อสภาวธรรมที่จิตรู้จักแล้วปรากฏขึ้น

ประเด็นที่ ๒ ความรู้สึกและอาการทางจิตใจ อันเป็นปฏิกิริยาของจิตภายหลังการกระทบอารมณ์ทางทวารต่างๆ นั้น จำแนกได้ ๒ อย่างคือ (๑) ตัวความรู้สึกต่างๆ เช่น ความรู้สึกโสมนัส ความรู้สึกโทมนัส ความรู้สึกเฉยๆ ความรู้สึกโลภ ความรู้สึกโกรธ ความรู้สึกฟุ้งซ่าน ความรู้สึกสงสัย ความรู้สึกหดหู่ซึมเซา และความรู้สึกแช่มชื่นใจในอารมณ์ที่เป็นบุญเป็นกุศล เป็นต้น กล่าวโดยย่อความรู้สึกเหล่านี้ได้แก่เจตสิกทั้งหลาย อันได้แก่เวทนา สัญญา และสังขารนั่นเอง และ (๒) กิริยาอาการของจิต ซึ่งเมื่อกระทบอารมณ์แล้วมักจะมีอาการต่างๆ เช่น เคลื่อนไปจับอารมณ์ทางทวารต่างๆ บ้าง ตั้งมั่นอยู่ด้วยการถูกกดข่มบังคับไว้บ้าง ตั้งมั่นอย่างรู้ตื่นและเบิกบานบ้าง เป็นต้น กล่าวโดยย่อก็คือการรู้เท่าทันจิตทั้งหลายนั่นเอง

สิ่งที่ควรระวังอย่างหนึ่งก็คือ อย่าไปหลงดู**เรื่องที่คิด**เพราะเรื่องที่คิดเป็นอารมณ์บัญญัติ แต่ให้รู้ความรู้สึกและกิริยาอาการของจิตหรือพฤติกรรมของจิตเช่น**อาการที่จิตคิด** เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์ปรมัตถ์ การเจริญวิปัสสนาจะต้องรู้อารมณ์ปรมัตถ์เพื่อให้จิตเกิดปัญญา ส่วนการมีสติไปรู้อารมณ์บัญญัติเป็นการทำสมถกรรมฐานเพื่อให้จิตสงบ

ขอให้เพื่อนนักปฏิบัติหัดทำความรู้จักกับสภาวธรรมทางใจเหล่านี้ให้มาก เริ่มจากสิ่งที่หยาบๆ ก่อนก็ได้ เช่นสังเกตทำความเข้าใจลักษณะของความโกรธ เป็นต้น เมื่อหัดรู้อารมณ์ทางใจที่หยาบๆ ได้แล้ว ต่อไปจะรู้อารมณ์ทางใจที่ละเอียดได้มากขึ้นเอง ให้หมั่นเข้ามาสังเกตความรู้สึกของตนเองบ่อย ๆ เท่านั้น แต่**อย่าพยายามสังเกตด้วยการนั่งเฝ้ารอดูว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นทางใจ** เพราะจะไม่เกิดอะไรมากกว่า**การเพ่งจิต** แล้วจิตจะเกิดความหนัก ความแข็ง ความนิ่ง ความซึมทื่อ หรือความว่างๆ ขึ้น และไม่มีสิ่งใดจะแสดงไตรลักษณ์ให้ดู

รวมความแล้วก็คือ (๑) อย่าหลงเพลิดเพลินไปกับอารมณ์ภายนอกที่ปรากฏขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น และกายจนลืมตัวเอง (๒) อย่าหลงเพลินไปในโลกของความคิด และ (๓) อย่าเพ่งจิต ความหลงเป็นการแล่นตามกิเลส ส่วนการเพ่งเป็นการกดข่มบังคับตนเอง นับเป็นความสุดโต่งสองด้านที่พวกเราควรทำความรู้จักแล้วอย่าไปหลงข้องแวะด้วย

ประเด็นที่ ๓ จะรู้ความรู้สึกและอาการของจิตได้อย่างไร เรื่องนี้ไม่ยากเลย คือถ้าไม่หลงไปสู่ความสุดโต่ง ๒ ฝั่งก็ง่ายที่จะรู้สภาวธรรมได้ถูกต้องแล้ว ความสุดโต่ง ๒ ฝั่งคือ **กามสุขัลลิกานุโยค** อันได้แก่การปล่อยตัวปล่อยใจให้หลงเพลินไปตามอำนาจของกิเลส อันเป็นการหลงความปรุงแต่งฝ่ายอกุศล กับ**อัตตกิลมถานุโยค** อันได้แก่การ

เพ่งจ้อง บังคับ กดข่ม ควบคุมกายและใจของตนให้อยู่ในอำนาจ อันเป็นการหลงความปรุงแต่งฝ่ายกุศล

ผู้ปฏิบัติพึงปล่อยให้ตาหูจมูกลิ้นกายและใจทำงานไปตามหน้าที่ และปล่อยให้จิตใจเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์ไปตามธรรมดา แล้วจึงมีสติตามรู้ปฏิกิริยาเหล่านั้นไปอย่างซื่อๆ ตรงๆ โดย (๑) ไม่ห้ามการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้งปวงอันเป็นการกดข่มตนเอง (๒) เมื่อกระทบแล้วก็ไม่หลงเพลินไปกับอารมณ์จนลืมตัว คือลืมจิตใจตนเอง อันเป็นการหลงตามกิเลส (๓) ไม่กดข่มจิตใจให้ซึมทื่อไม่รู้ร้อนรู้หนาว เมื่อมีการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ อันเป็นการกดข่มตนเองในอีกลักษณะหนึ่ง และ (๔) ไม่เข้าไปแทรกแซงจิตและอารมณ์ด้วยประการทั้งปวงอันเป็นการกดข่มตนเองในอีกลักษณะหนึ่ง ทั้งนี้ต้องมีจิตใจที่เป็นกลางต่ออารมณ์อันเป็นธรรมคู่ทั้งหลาย เช่น ไม่รักสุขเกลียดทุกข์ ไม่รักกุศลเกลียดอกุศล ไม่รักธรรมภายในเกลียดธรรมภายนอก และไม่รักธรรมละเอียดเกลียดธรรมหยาบ เป็นต้น แต่หากจิตไม่เป็นกลางก็ไม่ห้ามจิต เพียงให้รู้ว่าจิตไม่เป็นกลาง เท่านี้จิตก็จะเกิดความเป็นกลางขึ้นเอง แต่ถ้าพยายามจะทำจิตให้เป็นกลาง จิตจะยิ่งไม่เป็นกลางและเกิดความปรุงแต่งมากยิ่งขึ้น

ความเป็นกลางของจิตดังกล่าวนี้ เป็นความเป็นกลางที่เกิดจากปัญญาซึ่งเห็นว่าความปรุงแต่งทั้งปวงเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา ไม่ใช่เป็นกลางเพราะการเพ่งจ้องบังคับกดข่มจิต ซึ่งปัญญาของจิตที่ทำให้จิตเป็นกลางต่อความปรุงแต่งทั้งปวงเรียกว่า

สังขารุเบกขาญาณ จิตที่มีสังขารุเบกขาญาณเป็นจิตที่เข้ามาจ่อประตูของการบรรลุมรรคผลนิพพาน แต่ความเป็นกลางเพราะการเพ่งหรือการบังคับกดข่มจิตและอารมณ์ เป็นเครื่องกีดกั้นการบรรลุมรรคผลนิพพาน

ผู้ปฏิบัติพึงหมั่นรู้ความรู้สึกและอาการของจิตเรื่อยไป ให้รู้เท่าที่รู้ได้ คืออย่าอยากรู้ให้ไว อย่าอยากรู้ให้มาก และอย่าอยากรู้ให้ชัด แต่เมื่อตามรู้มากเข้าต่อไปก็จะรู้ได้ไว รู้ได้มาก และรู้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้นเอง เพราะสติปัญญาจะพัฒนาแหลมคมจนรู้เท่าทันสภาวธรรมต่างๆ ได้มากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ นั่นเอง

เมื่อมีสติระลึกได้ถึงสภาวะของความรู้สึกและอาการของจิตที่ปรากฏ**ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง** ก็จะเห็นความจริงว่า ตัวความรู้สึกทั้งหลายเหล่านี้เป็นเพียง "ผู้เดินผ่านหน้าบ้าน" เท่านั้น ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาแต่อย่างใด ส่วนจิตที่แสดงกิริยาอาการต่างๆ นั้น ก็แสดงไปตามความเคยชิน ห้ามไม่ได้ บังคับไม่ได้ และไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเช่นกัน แต่ถ้าจิตไม่ตั้งมั่นและเป็นกลาง ก็จะเกิดความยินดียินร้ายต่อสภาวธรรมทั้งปวง มีการคล้อยตามบางสิ่งและต่อต้านบางสิ่ง และเห็นผิดว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาขึ้นมา

สรุปแล้ววิธีการที่สามเณรอรหันต์สอนท่านพระโปฐิละนั้น ก็คือการเจริญวิปัสสนาโดยการตามรู้อารมณ์ปรมัตถ์อยู่ทางมโนทวารที่เดียว แทนที่ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามรู้อารมณ์หรือทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ โดยเบื้องต้นก็ให้หัดรู้สภาวธรรมหรืออารมณ์ปรมัตถ์ที่เกิดขึ้นทางใจ อันเป็นปฏิกิริยาของจิตภายหลังการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ จนกระทั่งจิตรู้จักและจดจำสภาวธรรมของปฏิกิริยาทั้งหลายได้ แล้วสติจะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ยิ่งรู้จักสภาวธรรมมาก สติก็ยิ่งเกิดบ่อย เมื่อมีสติบ่อยๆ อนุสัยจะค่อยถูกละไป และคุณธรรมฝ่ายดีโดยเฉพาะอย่างยิ่ง อินทรียสังวรศีล สัมมาสมาธิ และวิปัสสนาปัญญา ย่อมเกิดตามมา จนกระทั่งจิตบรรลุถึงวิมุตติได้ด้วยปัญญาขั้นสูงสุด คืออริยมรรคที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันต่อไป

ท่านพระโปฐิละเจริญกรรมฐานอยู่ทางมโนทวารจนอินทรีย์แก่กล้ามาก พอได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าอย่างย่นย่ออีกครั้งหนึ่ง ก็สามารถบรรลุอรหัตตผลได้ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ผู้ทรงปัญญามากอีกองค์หนึ่งในพระพุทธศาสนา

(๑๔ กรกฎาคม ๒๕๔๘)

๒
ของฝาก

บันทึกฉบับนี้ประมวลจากคำสนทนาธรรมระหว่างเพื่อนนักปฏิบัติหลายท่านกับผู้เขียน เห็นว่าอาจจะมีประโยชน์อยู่บ้างจึงเก็บมาเป็นของฝากไว้ท้ายหนังสือเล่มนี้ด้วย หากบันทึกฉบับนี้จะก่อความไม่สบายใจให้กับท่านผู้ใดบ้าง ก็ขอได้โปรดให้อภัยแก่ผู้เขียนด้วย

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

__ถาม__ ผมสังเกตเห็นว่าพระภิกษุสามเณรและญาติโยมที่มาสนทนาธรรมกับหลวงพ่อ มีพื้นฐานการศึกษาปฏิบัติธรรมมาจากหลายสำนัก ไม่ทราบว่าสนทนาธรรมกันได้อย่างไรจึงพูดกันรู้เรื่องและไม่ทะเลาะกัน

ตอบ ถ้าเราถือคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลักไม่ใช่ถือคำสอนของอาจารย์เป็นหลัก และถ้าเราถือธรรมเป็นใหญ่ไม่ใช่ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ แม้จะศึกษาธรรมมาจากต่างสำนักกัน เราก็สนทนากันได้ ทั้งนี้คำสอนของพระพุทธเจ้าหรือธรรมอันเป็นมาตรฐานนั้น เราศึกษาได้จากพระปริยัติธรรมและทดสอบได้ด้วยการปฏิบัติ

ถาม ผมเห็นว่าพระปริยัติธรรมเป็นแค่แผนที่หยาบๆ ไม่มีความละเอียดลึกซึ้งเท่าไรนัก ส่วนอาจารย์ที่มีประสบการณ์การปฏิบัติเปรียบเหมือนคนที่เคยเดินทางไปก่อนแล้ว ย่อมจะรู้เส้นทางเดินได้ละเอียดลึกซึ้งกว่าที่ปรากฏในพระปริยัติธรรม

ตอบ พระปริยัติธรรมไม่ใช่แผนที่อย่างหยาบ แต่มีความกว้างขวางและละเอียดลึกซึ้งมากที่สุด เพราะเป็นที่รวมภูมิความรู้บางส่วนของพระพุทธเจ้าและพระมหาสาวกอีกหลายรูปเข้าไว้ด้วยกัน แต่ที่เราเห็นเป็นของหยาบก็เพราะเราเข้าไม่ถึงสภาวะจริงที่พระปริยัติ-ธรรมต้องการสื่อ ทั้งนี้สภาวะจริงจะรู้ได้ด้วยการปฏิบัติเท่านั้น ดังนั้นผู้ศึกษาพระปริยัติธรรมจึงไม่ควรละทิ้งการปฏิบัติ ไม่เช่นนั้นก็จะไม่ซาบซึ้งถึงสภาวธรรมอันปรากฏคำอธิบายอยู่ในพระปริยัติธรรม และอาจจะตีความพระปริยัติธรรมในลักษณะต่ำระดับกว่าที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ได้ ส่วนนักปฏิบัติก็ไม่ควรดูหมิ่นพระปริยัติธรรม เพราะนักปฏิบัติแม้จะเก่งเพียงใดก็มักจะรอบรู้ลึกซึ้งเฉพาะแนวทางที่ตนเคยดำเนินมาเท่านั้น ใครไปศึกษาด้วย ก็จะสอนทุกคนให้ปฏิบัติเหมือนที่ตนเคยปฏิบัติมา ซึ่งอาจจะได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง เพราะ

จริตนิสัยของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันและเหมาะสมกับกรรมฐานที่แตกต่างกัน

ดังนั้นถ้าชาวพุทธศึกษาเฉพาะพระปริยัติธรรม ก็จะเห็นพระปริยัติธรรมเป็นตำราอันแห้งแล้ง แต่ถ้าปฏิบัติอย่างเดียว ก็อาจจะปฏิบัติผิด หรือแม้จะปฏิบัติถูกก็จะรอบรู้แนวทางการปฏิบัติเพียงด้านใดด้านหนึ่ง ทำให้ช่วยเหลือผู้อื่นได้น้อยลง และไม่สามารถรักษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ให้ครบถ้วนสมบูรณ์ได้

ถาม หากเป็นดังที่หลวงพ่อกล่าว เราคงสามารถนำพระปริยัติ-ธรรมมาวิเคราะห์การปฏิบัติของนักปฏิบัติทั้งหลายได้ ว่าการปฏิบัติอย่างใดถูกหรือผิด

ตอบ เห็นด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวิเคราะห์แนวทางปฏิบัติของเราเอง

ถาม ดิฉันทราบว่าหลวงพ่อเป็นลูกศิษย์ครูบาอาจารย์สายวัดป่าจริงไหมคะ

ตอบ จริง แต่ขอให้คุณเข้าใจให้ถูกต้องเสียก่อนว่า อาตมาเป็นเพียงผู้ได้รับการอบรมสั่งสอนถึงวิธีการปฏิบัติธรรมจากพ่อแม่ครูอาจารย์สายวัดป่าบางรูปมาตั้งแต่สมัยที่เป็นฆราวาสเท่านั้น เริ่มต้นตั้งแต่หลวงปู่ดูลย์ หลวงพ่อพุธ หลวงปู่เทสก์ หลวงปู่สิม ท่านพระอาจารย์บุญจันทร์ และหลวงปู่สุวัจน์เป็นต้น และครูบาอาจารย์

ท่านคงพิจารณาเห็นว่าอาตมาเป็นพวกทิฏฐิจริต ท่านจึงสอนให้เริ่มต้นการปฏิบัติด้วยการดูจิตตนเอง โดยไม่ได้เน้นหนักเรื่องการทำสมาธิพิจารณากาย ซึ่งจะแตกต่างจากพระธุดงคกรรมฐานส่วนใหญ่ที่ท่านทำสมาธิและพิจารณากายกันก่อนแล้วค่อยมาดูจิตในภายหลัง นอกจากนี้อาตมาไม่ใช่พระป่าหรือพระฝ่ายอรัญวาสีเพราะไม่เคยอยู่ป่า แต่เป็นพระบ้านหรือพระฝ่ายคามวาสี และอาตมาไม่ใช่พระธุดงคกรรมฐานเพราะไม่ได้สมาทานธุดงควัตร เป็นแต่เพียงพระกรรมฐานธรรมดาๆ เท่านั้น นอกจากนี้อาตมาก็ไม่ใช่พระฝ่ายปฏิบัติอย่างเดียว แต่ยังศึกษาพระปริยัติธรรมด้วย ดังนั้นถ้าคุณต้องการทราบเรื่องราวของพระป่าหรือพระธุดงคกรรมฐานให้ละเอียดลึกซึ้ง ก็คงต้องไปถามท่านที่เป็นพระป่าแท้ๆ เอาเอง

ถาม เป็นไปได้อย่างไรคะที่จะปฏิบัติธรรมโดยไม่เริ่มต้นจากการทำสมาธิก่อน

ตอบ ขอให้คุณอ่าน พระไตรปิฎกเล่ม ๓๑ พระสุตตันตปิฎก ยุคนัทธวรรค ยุคนัทธกถา ในพระสูตรนี้ท่านพระอานนท์กล่าวถึง (๑) การเจริญวิปัสสนาอันมีสมถะเป็นเบื้องต้น (๒) การเจริญสมถะอันมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้น และ (๓) การเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป ท่านว่าทำให้เกิดมรรค ละสังโยชน์และอนุสัยได้ทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามไม่ว่าเราจะเริ่มต้นการปฏิบัติด้วยการทำสมถะก่อน หรือด้วยการทำวิปัสสนาก่อน ในที่สุดก็ต้องมีทั้งสมถะและวิปัสสนาจึงจะละสังโยชน์ได้

ถาม ทำไมครูบาอาจารย์จึงสอนให้หลวงพ่อดูจิตคะ

ตอบ ครูบาอาจารย์ที่อาตมาไปศึกษากับท่านนั้น ท่านสอนกรรมฐานตามจริตลูกศิษย์ อาตมาเป็นพวกทิฏฐิจริตคือพวกคิดมาก ซึ่งเหมาะกับการดูจิต อาตมาจึงได้กรรมฐานที่ต่างจากศิษย์สายวัดป่าส่วนใหญ่ที่ท่านเป็นตัณหาจริตซึ่งเหมาะกับการรู้กาย

ถาม ขอทราบแก่นคำสอนของวัดป่าอย่างสั้นๆ ด้วยค่ะ

ตอบ แก่นคำสอนของวัดป่าประกอบด้วยการปฏิบัติ ๓ ส่วนด้วยกันคือ (๑) ให้ทำความสงบจิตเข้ามาก่อน โดยใช้อารมณ์กรรมฐานเช่นอานาปานสติ พุทธานุสติ และมรณานุสติเป็นต้น จนจิตตั้งมั่นเป็นหนึ่งมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (๒) เมื่อจิตถอดถอนออกจากความสงบแล้ว ท่านสอนให้เจริญกายคตาสติคือคิดพิจารณากายตามอาการ ๓๒ ในเบื้องต้นอาจจะพิจารณาหยาบๆ ให้เห็นว่ากายแต่ละส่วนเป็นปฏิกูลเป็นอสุภะ เมื่อสติปัญญาแก่กล้าขึ้นก็พิจารณากายแต่ละส่วนเป็นขันธ์เป็นธาตุ จนกระทั่งเมื่อสติปัญญาแก่กล้าขึ้นไปอีกก็พิจารณากายแต่ละส่วนเป็นความว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนเป็นลำดับๆ ไป เมื่อพิจารณาไปพอสมควรแล้วก็ให้ทำความสงบเข้ามาอีก เมื่อสงบแล้วก็ออกพิจารณาอีก ให้เข้าออกสลับกันไปอย่างนี้ อย่าให้จิตไปติดความสงบเฉยหรือคิดพิจารณากายจนฟุ้งซ่าน เพราะหลวงปู่มั่น ภูริทัตโตท่านสอนว่า *"ทำความสงบมากก็เนิ่นช้า คิดพิจารณามากก็ฟุ้งซ่าน"* ให้พิจารณากายสลับกับการทำความสงบเรื่อยๆ ไป จนจิตใจ

ได้รับความสงบสุข หรือบางท่านจะเกิดปฏิภาคนิมิตของกาย ก็อาศัยปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์กรรมฐานในขั้นละเอียดต่อไปจนจิตเข้าถึงความสงบแนบแน่น บางท่านสลายกายไปจนหมดแล้วก็เข้ามารู้จิตต่อไป และ (๓) เมื่อหมดเวลาที่จะปฏิบัติอย่างเป็นพิธีการในแต่ละวันแล้ว ต่อจากนั้นไม่ว่าจะยืนเดินนั่งนอน ก็จะต้องมีสติรู้รูปยืนเดินนั่งนอนโดยความเป็นรูป เป็นธาตุ หรือเป็นความว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนอยู่เนืองๆ หรือมีสติรู้จิตใจตนเองเมื่อมีการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ อยู่เสมอ ในขั้นนี้เป็นการรู้สึกถึงสภาวะและเข้าใจถึงลักษณะของรูปนามตามความเป็นจริง ไม่ใช่การคิดพิจารณาอีกแล้ว เรื่องนี้หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ ท่านเคยเล่าว่า หลวงปู่มั่นสอนท่านว่า *"ถ้ารู้กายได้ก็ให้รู้กาย ถ้ารู้จิตได้ก็ให้รู้จิต และที่รู้กายก็เพื่อจะรู้จิตนั่นเอง"* นอกจากนี้หลวงปู่มั่นยังเน้นว่า *"การเจริญสติในชีวิตประจำวันนี่แหละเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรม"* ซึ่งก็เป็นความจริงอย่างนั้น เพราะวิปัสสนาแท้ๆ เกิดที่ตรงนี้เอง

ถาม ทำไมจึงต้องเริ่มจากการทำสมถะก่อนคะ

ตอบ พระป่าท่านเน้นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลัก จึงจำเป็นต้องทำสมถกรรมฐานก่อนเพื่อให้จิตตั้งมั่นและสามารถรู้รูปที่แท้จริงได้ ซึ่งพระอภิธรรมก็สอนไว้ให้ทำอย่างนี้เช่นกัน เพราะหากจิตไม่ตั้งมั่นพอ ผู้ปฏิบัติจะรู้รูปได้ยากมาก จะเห็นได้แค่อวัยวะหรือกายทั้งกายอันเป็นบัญญัติ แล้วเข้าไปเพ่งอารมณ์บัญญัตินั้นอยู่ อันเป็นการทำสมถกรรมฐานโดยคิดว่ากำลังเจริญวิปัสสนาอยู่ นอกจากนี้ในระหว่างการเจริญสตินั้น หากจิตเกิดความเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้า ก็

ให้ทำความสงบจิตเป็นที่พักผ่อน ชีวิตของพระนั้นหากามสุขได้ยาก การทำความสงบจิตจึงเป็นความสุขที่พระหาได้โดยชอบด้วยพระธรรมวินัย

ถาม แล้วทำไมต้องต่อด้วยการพิจารณากายล่ะคะ การพิจารณากายที่เรียกว่ากายคตาสตินั้นเป็นสมถกรรมฐานอีกอย่างหนึ่งไม่ใช่หรือคะ

ตอบ กายคตาสติหรือการมีสติคิดพิจารณาในอาการ ๓๒ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นนั้น เป็นการทำสมถกรรมฐานจริงอย่างที่คุณพูด แต่ที่ครูบาอาจารย์ท่านสอนให้พิจารณากาย ก็เพราะผู้มีตัณหาจริตที่ทำสมถกรรมฐานด้วยอานาปานสติและพุทโธนั้น พอจิตสงบแล้วก็มักจะติดความสงบ และเกิดความเกียจคร้านที่จะเจริญปัญญา ครูบาอาจารย์ท่านจึงสอนให้ทิ้งความสงบนิ่งเฉย ให้น้อมจิตออกมาคิดเรื่องกาย เป็นการนำร่องให้จิตสนใจการเจริญปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ในชีวิตประจำวัน จิตจะเห็นรูปยืนเดินนั่งนอนคู้เหยียดได้ทั้งวัน เพราะคุ้นเคยที่จะรู้กายโดยความไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาอยู่แล้ว และเหตุที่ให้คิดเรื่องกายตนเองก็เพราะเป็นความปลอดภัยสำหรับพระหนุ่มเณรน้อย หากให้คิดเรื่องอื่นที่ไม่สมควรก็อาจอยากสึกไปครองเรือนได้

__ถาม__ แล้วการเจริญสติในชีวิตประจำวันล่ะคะ สำคัญอย่างไร

__ตอบ__ สำคัญอย่างที่สุดทีเดียว เพราะนี่แหละคือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่แท้จริง สิ่งที่พระป่าส่วนมากท่านทำก็คือการมีความรู้สึกตัว แล้วรู้รูปยืนเดินนั่งนอนนั่นเอง จะเห็นว่ารูปเป็นสิ่งที่ใจไปรู้เข้า ส่วนใจเป็นธรรมชาติรู้ที่อยู่ต่างหากจากรูป มีน้อยท่านที่เริ่มด้วยการรู้จิตไปเลย แต่ไม่ว่าจะรู้รูปหรือนาม ในที่สุดก็จะรู้ได้ทั้งรูปและนามเช่นกัน และการปฏิบัติในขั้นสุดท้ายท่านก็จะเข้ามารู้จิตกันทุกๆ องค์

__ถาม__ ในขั้นตอนทั้ง ๓ นี้ถ้าจะตัดออกสัก ๑ ขั้นตอน แล้วทำเพียง ๒ ขั้นตอนจะได้ไหมคะ

__ตอบ__ ได้ โดยให้ทำความสงบจิต แล้วเจริญสติในชีวิตประจำวันไปเลย

__ถาม__ ถ้าจะตัดออกอีก ๑ ขั้นตอน แล้วทำเพียงขั้นตอนเดียวจะได้ไหมคะ

__ตอบ__ ได้ ถ้าจะทำอย่างเดียวก็ให้เจริญสติในชีวิตประจำวันเข้าไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตามรู้จิตซึ่งเป็นกรรมฐานที่เหมาะกับวิปัสสนา-ยานิก แต่ถ้าจะเจริญสติในชีวิตประจำวันด้วยการตามรู้รูปก็อย่าละเลยการทำสมถกรรมฐาน สำหรับท่านที่ดูจิต อย่างน้อยก็ต้องไหว้พระสวดมนต์หรือแผ่เมตตาให้จิตใจสงบบ้าง เพราะถ้าดูจิตอย่างเดียวจิตอาจจะมีความตั้งมั่นไม่พอ และทางที่ดีก็ให้รู้กายบ้างรู้จิตบ้างไปเรื่อยๆ เช่นเดินจงกรมไปรู้จิตไป หรือทำงานบ้านไปรู้จิตไป อย่างนี้ก็ดีเหมือน

กัน จะได้กำลังมากกว่าดูจิตล้วนๆ ซึ่งถ้าสติ สัมมาสมาธิ และปัญญาไม่พอ จิตอาจถลำเข้าไปแช่อยู่กับความว่างๆ ได้ แต่คนที่ดูจิตล้วนๆ แล้วได้ผลในการปฏิบัติอย่างรวดเร็วก็มีเหมือนกัน อันนี้แล้วแต่บารมีที่อบรมมา

ถาม ดิฉันปฏิบัติในแนววัดป่า มีจุดใดที่ควรระมัดระวังบ้างคะ

ตอบ ต้องไม่ละเลยการเจริญสติรู้กายรู้ใจ จะต้องรู้สึกตัวอยู่เสมอๆ จะเอาแต่สมาธิอย่างเดียวไม่ได้เพราะจะไม่เกิดปัญญา และต้องระวังเรื่องการติดสมถะ เพราะผู้ปฏิบัติบางท่านติดสมถะ คือพอใจที่จะน้อมจิตเข้าสู่ความสงบภายในอันประณีตจนเกียจคร้านที่จะเจริญปัญญาบ้าง น้อมจิตเข้าไปภายในแล้วนิ่งซึมแช่หรือตรึงความรู้สึกแข็งๆ ทื่อๆ ไว้ภายในบ้าง กดความรู้สึกของจิตให้นิ่งไม่ให้กระเพื่อมหวั่นไหวเมื่อกระทบอารมณ์บ้าง หรือติดนิมิตคือพอใจและภูมิใจที่จะรู้เห็นนิมิตต่างๆ เพราะเห็นว่านิมิตเป็นของดีที่จะพาให้เกิดปัญญาพ้นทุกข์ หรือเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินต่างๆ บ้าง พวกเราอย่าเอาแต่หลงนิมิต เพราะการเห็นกายเห็นจิตหรือแม้แต่เห็นกิเลส ก็ยังดีกว่าเห็นนิมิตอันเป็นของแปลกปลอมทั้งหลาย

ถาม หลวงพ่อมีอะไรจะฝากเป็นการบ้านให้คณะของเราไปพิจารณาบ้างคะ

ตอบ ผู้ปฏิบัติแนวพุทโธควรทำตามที่ครูบาอาจารย์สอนให้ครบถ้วน คือทำความสงบเข้ามา แล้วออกคิดพิจารณากาย เมื่อหมดเวลาปฏิบัติตามรูปแบบแล้ว จะยืนเดินนั่งนอนก็ให้มีสติรู้กายรู้ใจ

ของตนเองอยู่เนืองๆ อย่าทำเฉพาะสมถกรรมฐานแล้วติดอยู่กับความสงบหรือนิมิตจนไม่ยอมเจริญปัญญา หรือทำสมถกรรมฐานแล้วคิดพิจารณากาย โดยละเว้นการเจริญสติในชีวิตประจำวัน โปรดจำไว้ว่าจะทิ้งอะไรก็พอทิ้งได้ แต่อย่าทิ้งการเจริญสติรู้กายรู้ใจในชีวิตประจำวันก็แล้วกัน

ถาม ดิฉันเจริญสติด้วยวิธีกำหนดรู้ท้องที่พองยุบ กำหนดรู้จังหวะในการเดินจงกรม และกำหนดรู้นามธรรมที่กำลังปรากฏด้วย ทำมาหลายปีแล้ว จนมีความรู้สึกตัวเด่นชัดจะขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวก็กำหนดทันเป็นส่วนมาก จิตได้รับความสงบสุขมาก นิ่งและไม่กระเพื่อมหวั่นไหวเมื่อกระทบอารมณ์ต่างๆ บางครั้งก็วูบหมดความรู้สึกนึกคิดลง นับว่าเป็นความสงบสุขอย่างยิ่ง แต่การปฏิบัติก็ติดตันอยู่เพียงเท่านี้หลายปีแล้ว บางคราวกิเลสก็ฟูขึ้นมาได้อีก ขอเรียนถามว่า ดิฉันควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อไป จิตจึงจะก้าวหน้าต่อไปได้อีก

ตอบ จุดเด่นของการปฏิบัติในแนวทางที่คุณทำอยู่ก็คือการพยายามรู้รูปนามให้ตรงตามความเป็นจริง ซึ่งจัดว่าเป็นหัวใจของการเจริญวิปัสสนาทีเดียว เบื้องต้นแม้จะเน้นการรู้รูป แต่ในที่สุดจะสามารถรู้เวทนาและจิตได้ด้วย การปฏิบัติแนวนี้จึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติรู้ได้ทั้งรูปและนาม นับว่าเป็นแนวทางปฏิบัติที่น่าสนใจศึกษาอีกแนวทางหนึ่ง

มีจุดสังเกตที่ขอฝากให้คุณลองพิจารณาถึงความสอดคล้องกับพระปริยัติธรรมบางประการคือ (๑) ในเวลาที่คุณดูท้องพองยุบและดูเท้าที่ยกย่างเหยียบนั้น คุณรู้รูปจริงๆ หรือเพ่งอวัยวะคือท้องและเท้า

ถ้าคุณมองทะลุบัญญัติของร่างกายหรืออวัยวะต่างๆ เข้าไปรู้ลักษณะของรูปได้จริงๆ จึงจะเป็นการเจริญวิปัสสนา แต่ถ้าเพ่งร่างกายหรืออวัยวะต่างๆ ก็เป็นการทำสมถะ (๒) การรู้นั้นคุณระลึกรู้ด้วยสติที่เกิดขึ้นเองโดยไม่ได้จงใจ แต่เกิดเพราะมีเหตุให้เกิด หรือรู้ด้วยความจงใจกำหนด ถ้าสติเกิดขึ้นเพราะมีเหตุคือจิตจดจำสภาวะของรูปนามได้แม่นยำ สติอย่างนี้จึงจะเป็นสัมมาสติและใช้เป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนาได้ แต่หากจงใจกำหนด จิตจะถูกตัณหาครอบงำและสัมมาสติจริง ๆ จะไม่เกิดขึ้น จิตจะขาดเครื่องมือที่จะเจริญวิปัสสนา และ (๓) เมื่อคุณรู้รูปนามแล้ว คุณทำอะไรต่อจากการรู้หรือเปล่า หรือไม่ได้ปรุงแต่งสิ่งใดต่อไปอีก ทั้งนี้ถ้าคุณรู้แล้วเติมบัญญัติลงไปก็จะกลายเป็นการคิดเรื่องอารมณ์ หรือถ้าคุณอยากรู้อารมณ์ให้ชัดๆ แล้วเกิดการกำหนดจดจ้อง ก็จะกลายเป็นการเพ่งอารมณ์หรืออารัมมณูปนิชฌาน อันเป็นการทำสมถะไม่ใช่การเจริญวิปัสสนา แต่ถ้าคุณรู้รูปนามเพื่อจะรู้ลักษณะความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามโดยไม่ปรุงแต่งสิ่งใดต่อไป ก็เป็นการเจริญวิปัสสนาที่ถูกต้องแล้ว

ถาม ขอความกรุณาช่วยขยายความว่า “ร่างกาย” กับ “รูป” มีความแตกต่างกันอย่างไรคะ

ตอบ ร่างกายอันประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นสมมุติบัญญัติ ส่วนรูปอันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นปรมัตถ์ การรู้ร่างกายจึงเป็นการทำสมถกรรมฐาน ส่วนการรู้รูปเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ถ้าคุณเคยศึกษาพระอภิธรรมคุณจะทราบว่า อารมณ์ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีทั้งส่วนที่เป็นบัญญัติและปรมัตถ์ คือมีทั้งส่วนที่เป็นร่างกายและเป็นรูป ส่วนที่เป็นร่างกายก็เช่นลมหายใจ และร่างกายอันเป็นอสุภะ ส่วนที่เป็นรูปก็เช่นรูปยืนเดินนั่งนอน รูปคู้รูปเหยียด และธาตุ ๔ อันประชุมอยู่ในกายนี้

ทำไมอาตมาจึงกล่าวว่าลมหายใจและร่างกายอันเป็นปฏิกูลและอสุภะเป็นบัญญัติ ก็เพราะรูปที่แท้จริงของลมหายใจและร่างกายได้แก่มหาภูตรูป ๔ หรือธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ตัวธาตุนั่นแหละคือรูป แต่เมื่อธาตุมารวมตัวกันเป็นรูปร่างอย่างนี้ๆ จึงเกิดมีสมมุติบัญญัติเรียกว่าลมหายใจ และผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น

การรู้ร่างกายเป็นของง่าย เพราะจิตของเราคุ้นเคยกับการรู้อารมณ์บัญญัติอยู่แล้ว แต่การรู้รูปเป็นของยากเพราะเราไม่คุ้นเคยกับการรู้อารมณ์ปรมัตถ์ ผู้ที่จะรู้รูปได้ดีคือสามารถเห็นรูปซึ่งซ่อนอยู่ในร่างกายได้ จะต้องมีจิตที่ตั้งมั่นพอ พระอภิธรรมจึงสอนว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้นเหมาะสมกับสมถยานิก ถ้าทำความสงบจนจิตตั้งมั่นเสียก่อนก็จะเห็นรูปได้โดยง่าย แต่คุณไม่สนใจเรื่องสมถกรรมฐานเลย พอเริ่มลงมือปฏิบัติก็มักจะตั้งสติกำหนดรู้ท้องที่พองยุบ หรือทำจังหวะในการเดินจงกรม ๖-๗ จังหวะเลยทีเดียว เมื่อทำอย่างนี้จิตมักจะไม่มีกำลังพอที่จะถอดถอนตนเองออกมาเป็น**ผู้รู้รูป** แต่มักจะเคลื่อนเข้าไป**เพ่งร่างกาย** มีการเพ่งท้อง เพ่งเท้า เพ่งมือ หรือเพ่งกายทั้งกาย เป็นต้น

การรู้รูปนั้นหากทำด้วยจิตที่มีกำลังความตั้งมั่นอันเนื่องมาจากการทำสมถกรรมฐานจนจิตเป็นหนึ่ง จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมองทะลุร่างกายคืออวัยวะน้อยใหญ่อันเป็นอารมณ์บัญญัติ เข้าไปเห็นรูปอันเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ได้ง่ายขึ้น เพราะจิตจะถอดถอนตนเองออกมาเป็นผู้รู้รูป โดยไม่หลงเข้าไปคลุกอยู่กับอวัยวะต่างๆ กระทั่งการเข้าไปคลุกอยู่กับกายทั้งกาย ผู้ปฏิบัติจะเห็นวิญญัติรูปหรือรูปที่มีอาการเคลื่อนไหวและหยุดนิ่ง เห็นว่าสิ่งที่ไหวและนิ่งอยู่นี้เป็นเพียงรูป ซึ่งตรงนี้ไม่ใช่การคิดว่านี่คือรูปไหว รูปนิ่ง รูปยืน รูปเดิน รูปนั่ง รูปนอน แต่เป็นความรู้สึกถึงรูปที่ไหวและนิ่งในอาการหรืออิริยาบถต่างๆ เท่านั้น นอกจากนี้บางท่านอาจรู้สึกได้ถึงมหาภูตรูปคือธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม โดยเฉพาะธาตุดินคือความเป็นก้อนแข็งของรูปกายนี้ หรือรู้สึกได้ถึงธาตุไฟอันเป็นความเย็นร้อนของก้อนธาตุนี้ รู้ว่าก้อนธาตุนี้ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์แต่เป็นธาตุ เป็นต้น

ถาม หมายความว่าดิฉันจะต้องไปฝึกทำสมถกรรมฐานเพิ่มเติมก่อนใช่ไหมคะ

ตอบ ไม่ต้องถึงขนาดนั้นก็ได้แต่ต้องปรับมุมมองให้ถูกต้องเสียก่อน เพราะความจริงการที่คุณเพียรเพ่งท้อง เพ่งเท้า หรือเพ่งกายทั้งกายนั่นแหละเป็นการทำสมถกรรมฐานอยู่ในตัวแล้ว แต่คุณไปคิดว่าเป็นการทำวิปัสสนาจึงเดินต่อไปไม่ได้ เพราะจิตไม่ตั้งมั่นพอที่จะถอดถอนตนเองออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดูรูปนาม มีแต่จะหลงเข้าไปแช่นิ่งอยู่กับกายอย่างเดียว ต่อไปนี้ลองดูใหม่ คุณก็ปฏิบัติไปอย่างเดิม

นั่นแหละ แล้ว**ค่อยๆ สังเกตให้ดีว่า ท้องก็ดี เท้าก็ดี กายทั้งกายก็ดี เป็นวัตถุที่ถูกรู้ถูกดู มีธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งเป็นผู้รู้ผู้ดู ธรรมชาตินี้เอง คือจิต ถ้าคุณรู้สึกได้ว่าสิ่งที่เรียกว่าตัวเรามีองค์ประกอบ ๒ อย่าง คือ กายนี้ที่ถูกรู้ กับจิตที่เป็นผู้รู้กาย คุณก็จะเห็นต่อไปได้ว่า กายนี้ ไม่ใช่ตัวเรา แต่เป็นเพียงรูปที่เคลื่อนไหวไปมาเพราะจิตสั่งเท่านั้นเอง จากนั้นรูปไหวก็รู้ว่ารูปไหว จิตไหวก็รู้ว่าจิตไหว ทำอย่างนี้ก็ใช้ได้แล้ว** แต่ถ้าเอาแต่กำหนดท้องและกำหนดเท้าเรื่อยๆ ไป จะเป็นการทำสมถ-กรรมฐาน แล้วอาจจะเกิดอาการเช่นตัวเบา ตัวหนัก ตัวเล็ก ตัวใหญ่ ตัวโคลง หรือเกิดปีติวูบวาบต่างๆ เป็นต้น

การที่คุณเอาแต่ทำสมถกรรมฐานโดยคิดว่ากำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่นี้เอง ทำให้ไม่เกิดปัญญาที่แท้จริง เกิดได้แต่ความสงบสุขกระทั่งการดับความรับรู้อารมณ์ได้เป็นครั้งคราว คุณจึงรู้สึกว่าการปฏิบัติของคุณวนเวียนอยู่ที่เดิม เหมือนพบทางตันมาหลายปี และหาทางเดินไปต่อไม่ได้

ถาม ทำไมจึงต้องแยกกายกับจิตออกจากกันล่ะคะ

ตอบ ผู้ปฏิบัติต้องแยกแยะสิ่งที่สำคัญมั่นหมายว่าเป็น “ตัวเรา” ออกเป็นส่วนๆ ให้ตรงตามความเป็นจริง เพื่อทำลายฆนสัญญาหรือความสำคัญหมายว่ากลุ่มก้อนของรูปนามนี้เป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ซึ่งสิ่งที่เรียกว่า “ตัวเรา” นั้น เมื่อแยกแยะออกไปแล้วก็คือรูปกับนามนี่เอง การมีปัญญาแยกรูปนามออกจากกันเป็นปัญญาเบื้องต้นเรียกว่านามรูปปริจเฉทญาณ ถ้าไม่เริ่มเจริญปัญญาตรงจุดนี้ เราจะเกิดวิปัสสนาปัญญาในขั้นสูงต่อไปไม่ได้ คือไม่สามารถเห็นได้ว่า

รูปนามแต่ละอย่างนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา ดังนั้นการเพ่งกาย เพ่งท้อง หรือเพ่งเท้า จนจิตกับกายรวมกันแนบแน่นเป็นก้อนเดียวกัน จึงเป็นวิธีการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง เพราะแม้แต่ปัญญาเบื้องต้นคือนามรูปปริจเฉทญาณก็ยังไม่มี วิปัสสนาญาณที่สูงขึ้นไปจึงมีไม่ได้

วิธีเจริญปัญญาด้วยการแยกแยะองค์ประกอบของสิ่งที่เรียกว่า "ตัวเรา" นั้น เรียกว่าวิภัชชวิธี เป็นวิธีการสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่จะช่วยทำลายความเห็นผิดเกี่ยวกับอัตตาตัวตนได้เป็นอย่างดี น่าเสียดายที่ทุกวันนี้ชาวพุทธเราเกือบจะลืมเรื่องวิภัชชวิธีกันไปเสียแล้ว

ถาม หลวงพ่อช่วยขยายความเกี่ยวกับ "การกำหนด" กับ "การรู้" อีกหน่อยเถอะค่ะ

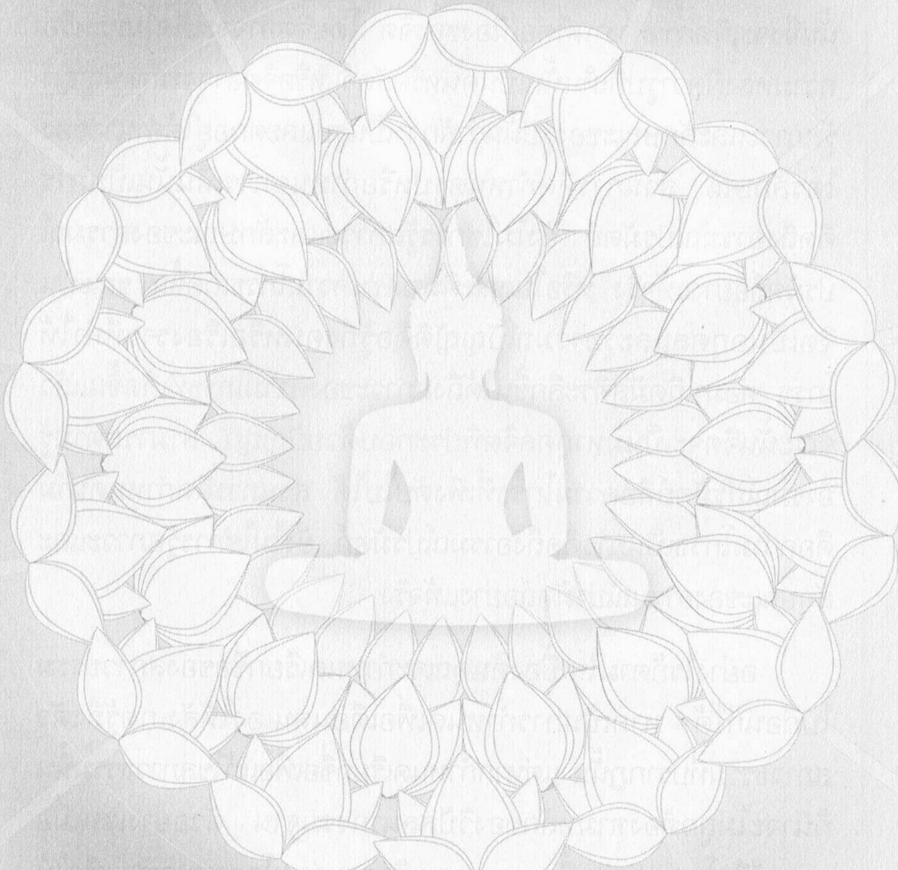
ตอบ การกำหนดรูปนามด้วยการใช้สติกำหนดจ่อเข้าไปที่รูปนาม หากเป็นการกระทำด้วยความจงใจ ก็จะกลายเป็นการปฏิบัติที่มีตัณหาอยู่เบื้องหลังและมีผลเป็นความทุกข์กายทุกข์ใจ หลายท่านทีเดียวที่กำหนดกายจนกายเกิดความตึงและเจ็บปวด บางท่านไปโรงพยาบาลเพื่อจะรักษาอาการที่กายเจ็บปวด แต่รักษาอย่างไรก็ไม่หายเพราะเกร็งกล้ามเนื้อทั้งวันทั้งคืนด้วยการกำหนดกาย นอกจากนี้การกำหนดไม่ว่าจะกำหนดรูปหรือนาม จะทำให้จิตเกิดความหนัก แข็ง มีตัณหาครอบงำ นิ่งทื่อไม่ปราดเปรียว และเพ่งอารมณ์จนนิ่ง ไม่ใช่การรู้อารมณ์อย่างซื่อตรงตามที่อารมณ์เขาเป็นจริงๆ ซึ่งไม่ถูกต้องตามหลักของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเป็นการกระทำโดยมีตัณหานำหน้า สมดังที่พระอรรถกถาจารย์ท่านสอนว่า "สติอันกำหนด

ลมหายใจ อิริยาบถ รวมทั้งรูปนามอื่นๆ เป็นทุกข์ ตัณหาคือความอยากปฏิบัติที่อยู่เบื้องหลังการกำหนดเป็นตัวสมุทัยคือเหตุให้เกิดทุกข์"

แท้จริงแล้วพระไตรปิฎกกล่าวถึงสติว่าเป็นความระลึกได้ แต่พวกเรารุ่นหลังชอบไปแปลว่า "การกำหนด" สติจะต้องระลึกได้เองถึงอารมณ์รูปนามที่ปรากฏเพราะจิตจดจำสภาวะรูปนามได้แม่นยำ และสติไม่ได้เกิดด้วยความจงใจเข้าไปกำหนดหรือจับตัวอารมณ์ การเอาสติจับตัวอารมณ์เรียกว่าอารัมณูปนิชฌาน อันเป็นเรื่องของการทำสมถกรรมฐานไม่ใช่วิปัสสนากรรมฐาน ดังจะเห็นได้ว่าผู้ปฏิบัติบางท่านเกิดอาการของปีติและนิมิตต่างๆ นานาอันเป็นผลของสมถกรรมฐาน เช่นรู้สึกว่าตัวหนักเป็นหิน ตัวใหญ่ ตัวเบา ตัวโคลง เป็นต้น ไม่ใช่เกิดวิปัสสนาญาณแต่อย่างใด

<u>ถาม</u> ดิฉันคุ้นเคยที่จะคิดกำหนดซ้ำลงไปเมื่อรู้ความเคลื่อนไหวของกายหรือจิต เช่นเมื่อรู้ท้องพองก็กำหนดว่าพองหนอ เมื่อรู้ท้องยุบก็กำหนดว่ายุบหนอ เมื่อคิดก็กำหนดว่าคิดหนอ เมื่อโกรธก็กำหนดว่าโกรธหนอ อย่างนี้ใช้ได้ไหมคะ

<u>ตอบ</u> เบื้องต้นจะทำอย่างนั้นก็ใช้ได้เหมือนกัน หากเป็นการกำหนดเพื่อเตือนตนเองให้รู้สึกถึงสภาวะของรูปนามที่เปลี่ยนแปลงไป และเมื่อรู้สึกถึงสภาวะของรูปนามได้แล้ว ก็ไม่จำเป็นจะต้องคิดกำหนดต่อไป เพราะการกำหนดรูปนามด้วยการคิดเรียกชื่อสภาวธรรม น่าจะทำให้จิตตกจากอารมณ์ปรมัตถ์ไปสู่อารมณ์บัญญัติได้ง่าย เนื่องจากในขณะจิตที่รู้อารมณ์ปรมัตถ์กับขณะจิตที่คิดชื่อของอารมณ์ปรมัตถ์ย่อมเป็นคนละขณะกัน จิตจะรู้พร้อมกับคิดไม่ได้



ตัวอย่างเช่นในขณะที่ตามองเห็นรูป ตาจะเห็นรูปคือสีด้วยจักขุ-วิญญาณจิตอันเป็นวิบากจิต ไม่มีสุข/ทุกข์ ไม่มีดี/ชั่วอะไร ถัดจากนั้นจึงจะเกิดการทำงานที่ต่อเนื่องของจิต โดยจิตอาจจะเกิดโมหะหรือความหลงผิดว่ารูปที่เห็นนั้นเป็นคนหรือสัตว์ หรือจิตอาจจะเกิดปัญญารู้สภาวะและลักษณะของรูปนั้นว่าสักว่าเป็นรูปและตกอยู่ใต้อำนาจของไตรลักษณ์ ส่วนการคิดกำหนดรูปหรือกำหนดการเห็นนั้นเป็นการคิดถึงอารมณ์ปรมัตถ์ ยังไม่ใช่การรู้สภาวะและลักษณะของอารมณ์ปรมัตถ์อย่างแท้จริง หรือในขณะที่นามเช่นความโกรธเกิดขึ้น ขณะนั้นจิตเป็นอกุศลและรู้อารมณ์บัญญัติคือรู้ถึงคนหรือเรื่องราวที่ทำให้โกรธ ต่อมาเกิดมีสติระลึกขึ้นได้ถึงสภาวะของความโกรธที่เกิดขึ้นแล้ว ขณะนั้นจิตจะเป็นมหากุศลจิตที่ประกอบด้วยปัญญา สามารถตามรู้อารมณ์ปรมัตถ์คือความโกรธที่เพิ่งดับไปได้ ส่วนการคิดกำหนดนามคือความโกรธเป็นการคิดถึงอารมณ์ปรมัตถ์ ยังไม่ใช่การรู้สภาวะและลักษณะของอารมณ์ปรมัตถ์อย่างแท้จริง

อย่างไรก็ตามในเบื้องต้นคุณจะกำหนดเรียกชื่อของสภาวธรรมไปก่อนก็ได้ หากเป็นการกำหนดเพื่อเตือนตนเองให้สังเกตรู้ถึงตัวสภาวธรรมที่ปรากฏนั้น แต่หากกำหนดเรียกชื่อเพื่อแก้ไขสภาวธรรมนั้นก็น่าจะไม่ถูกต้องตามหลักของวิปัสสนากรรมฐาน ตัวอย่างเช่นเมื่อความรู้สึกโกรธปรากฏขึ้น หากคุณบริกรรมว่า "โกรธหนอๆ" เพื่อให้หายโกรธ ก็จัดเป็นการทำสมถกรรมฐานเพราะมุ่งทำให้จิตสงบจากกิเลส แต่หากบริกรรมเพื่อเตือนตนเองให้รู้สภาวะของความโกรธ ก็จัดเป็นการสอนให้จิตจดจำสภาวะของความโกรธได้ อย่างนี้เป็นอุบายให้เกิดสติ แต่เมื่อชำนาญในการปฏิบัติมากขึ้นแล้ว คุณจะเห็นได้ว่า

การบริกรรมซ้ำเป็นการเพิ่มภาระหรือเพิ่มงานให้จิต ทำให้จิตเป็นทุกข์ด้วย และทำให้จิตคลาดเคลื่อนจากอารมณ์รูปนามได้ด้วย

ถาม ดิฉันเคยกำหนดอิริยาบถย่อยอย่างละเอียดจนจิตวูบหายไป นั่นเป็นการบรรลุมรรคผลเบื้องต้นใช่ไหมคะ เพราะขณะนั้นไม่มีรูปนาม คือไม่มีทั้งจิต เจตสิกและรูป ซึ่งสิ่งที่พ้นจากจิต เจตสิกและรูปก็คือนิพพานใช่ไหมคะ

ตอบ นิพพานพ้นจากรูปนามก็จริง แต่การที่จิตของคุณดับวูบไปนั้นเกิดจากการเพ่งรูปโดยไม่สนใจนาม เป็นการเอาจิตไปผูกไว้กับรูปจนมีความสงบแนบแน่นถึงระดับจตุตถฌาน เมื่อรูปซึ่งเป็นอารมณ์ดับลง จิตซึ่งเป็นผู้รู้อารมณ์ก็ย่อมดับลงไปพร้อมกัน เพราะจิตกับอารมณ์เป็นสิ่งที่อิงอาศัยกันอยู่ แต่นั่นไม่เกี่ยวอะไรกับการบรรลุมรรคผลเลย เพราะ**ในขณะที่บรรลุมรรคผลต้องมีจิตเรียกว่ามัคคจิตและผลจิต** ทั้งยังประกอบด้วยเจตสิกเป็นจำนวนมากด้วย อย่างน้อยก็ต้องมีเจตสิกที่เป็นองค์มรรค และเจตสิกที่เป็นองค์ฌาน เป็นต้น ส่วนอารมณ์ที่มัคคจิตและผลจิตไปรู้คืออารมณ์นิพพาน การที่จิตของคุณดับลงไปนั้นเป็นการน้อมไปสู่อสัญญสัตตาภูมิหรือพรหมลูกฟัก เหลือเพียงร่างกายที่นั่งแข็งทื่ออยู่เท่านั้น

ถาม ดิฉันยังไม่แน่ใจในสิ่งที่หลวงพ่อกล่าวมานี้ จะขอรับไปพิจารณาดูอีกครั้งหนึ่ง

ตอบ ดีแล้วที่ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ ที่กล่าวมานี้ก็เป็นเพียงความเห็นของอาตมาเท่านั้น คุณลองไปพิจารณาดูก็แล้วกัน

ถาม **ผมชอบปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถ ๔** ปฏิบัติมาหลายปีแล้วจิตใจได้รับความสงบพอสมควร แต่ยังไม่เห็นผลของการปฏิบัติมากกว่านี้ คงต้องค่อยๆ ปฏิบัติไปอีกเป็นแสนๆ ชาติกระมังครับ

ตอบ ขออนุโมทนาด้วยที่คุณมีโอกาสได้ศึกษาพระอภิธรรม คนที่จะศึกษาพระอภิธรรมได้ดีจะต้องเป็นคนที่มีเหตุผล และพระพุทธศาสนาก็เป็นศาสนาที่เต็มบริบูรณ์ไปด้วยเหตุผล ถ้ามีแต่ศรัทธาก็ยากที่จะรู้จริงได้

จุดเด่นของการปฏิบัติแนวการกำหนดอิริยาบถ ๔ คือการพยายามรู้รูปนามให้ตรงตามความเป็นจริง ซึ่งจัดว่าเป็นหัวใจของการเจริญวิปัสสนาทีเดียว แต่อยากจะฝากให้คุณลองพิจารณาใน ๒-๓ ประเด็น คือ (๑) คุณจงใจรู้รูปนามโดยมีตัณหาและทิฏฐินำหน้าหรือเปล่า ทั้งนี้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นต้องทำด้วยจิตที่เป็นมหากุศลญาณ-สัมปยุต จะทำโดยมีตัณหาแทรกอยู่ไม่ได้ (๒) คุณคิดใช้เหตุผลเพื่อข่มตัณหาหรือตัดความปรุงแต่งของจิตหรือเปล่า หรือคุณรู้ลักษณะของรูปนามจนตัณหาไม่อาจเกิดขึ้นได้ (๓) สติของคุณระลึกรู้สภาวะของรูปนามโดยไม่ได้จงใจแล้วสติก็ดับไปตามธรรมดา หรือคุณบังคับให้สติเข้าไปตั้งแช่อยู่กับอารมณ์รูปนามได้อย่างต่อเนื่องยาวนาน ขอฝากให้คุณลองพิจารณาในประเด็นเหล่านี้ดู

<u>**ถาม**</u> หลวงพ่อช่วยขยายความเรื่องการจงใจรู้รูปนามด้วยเถอะครับ

<u>**ตอบ**</u> เครื่องมือในการรู้รูปนามคือสติ และ**สติที่แท้จริงนั้นต้องเกิดขึ้นเพราะมีเหตุ**อันได้แก่ การที่จิตจดจำสภาวะของรูปนามได้แม่นยำ **ไม่ใช่เกิดขึ้นได้ด้วยความจงใจหรือความอยากจะให้สติเกิดขึ้น** แล้วพยายามไปกำหนดจดจ้องรูปนาม โดยหวังว่าจะทำสติให้เกิดขึ้นได้ หรือจะบังคับจิตไม่ให้ขาดสติได้ตามใจปรารถนา นักปฏิบัติจำนวนมากพยายามบังคับให้สติเกิดขึ้นด้วยความอยาก ซึ่งคุณก็ศึกษาพระอภิธรรมมาแล้วก็คงทราบดีว่าสติเป็นอนัตตา สติไม่ได้เกิดขึ้นเพราะเราอยากให้เกิดหรือเราบังคับให้เกิดได้ แต่ถ้ามีเหตุ สติจึงจะเกิดขึ้น

อาตมารู้จักผู้ที่ปฏิบัติในแนวอิริยาบถ ๔ หลายท่าน แต่ละท่านล้วนปฏิเสธแนวทางการปฏิบัติที่จะต้องมีการกระทำ "บางสิ่งบางอย่าง" ขึ้นมาก่อนเพื่อจะเจริญสติ เช่นการกำหนดจังหวะการเคลื่อนไหวมือและเท้า อันเป็นการดัดแปลงอาการทางกายและทางใจ แนวทางของคุณต้องการใช้อารมณ์รูปนามที่ปกติธรรมดาที่สุดเป็นอารมณ์กรรมฐาน แต่อาตมาก็สังเกตว่าผู้ปฏิบัติแนวอิริยาบถ ๔ บางท่านก็อาจจะเผลอสร้าง "บางสิ่งบางอย่าง" ขึ้นมาได้เหมือนกัน เพราะเท่าที่เคยเห็นมาจะพบว่า ผู้ปฏิบัติแนวนี้มีความเคลื่อนไหวทางกายและวาจาน้อยกว่าคนปกติมาก ไม่ว่าจะยืนเดินนั่งนอนก็อดจะช้ากว่าปกติไม่ได้ ทั้งนี้อาจเกิดจากความจงใจจะรู้รูปยืนเดินนั่งนอนก็เป็นได้ คือพอจงใจก็เกิดการรอดู ทำให้ทุกอย่างนิ่งหรือช้าผิดความเป็นจริงไปได้ อนึ่งความจงใจนั้นเกิดจากความอยากจะปฏิบัติธรรมนั่นเอง คุณลอง

พิจารณาดูเถิดว่ากายกับจิตใจของคุณในเวลาที่ปฏิบัติ มันถูกดัดแปลงให้ต่างไปจากในเวลาอื่นหรือเปล่า

ถาม หลวงพ่อช่วยอธิบายเรื่องการคิดใช้เหตุผลเพื่อข่มตัณหาด้วยเถอะครับ

ตอบ นี่เป็นอีกจุดหนึ่งที่ขอฝากให้คุณลองไปสังเกตการปฏิบัติของตนเอง ว่ามี**การคิดใช้เหตุผลเพื่อข่มตัณหา แทนการรู้ลักษณะของรูปนามจนสิ้นตัณหาหรือเปล่า**

การที่คุณเฝ้าดูอิริยาบถ ๔ จนเกิดทุกขเวทนาและเกิดความอยากเปลี่ยนอิริยาบถนั้นเป็นประเด็นเรื่องความจงใจปฏิบัติดังที่ได้กล่าวมาแล้ว แต่ก่อนจะเปลี่ยนอิริยาบถคุณใช้ความคิดพิจารณาว่า "ทำไมจึงต้องเปลี่ยนอิริยาบถ" และ "เมื่อเห็นความจำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อแก้ทุกข์จึงค่อยเปลี่ยนอิริยาบถ" นั้น เป็นการรู้อารมณ์-ปรมัตถ์แล้วเจือด้วยความคิดลงไปอีกทีหนึ่งหรือไม่ ตรงจุดนี้ดูไปก็คล้ายกับผู้ปฏิบัติแนวพองยุบนั่นเอง เพียงแต่ต่างกันตรงที่ว่า แทนที่จะบริกรรมถึงอาการทางกายเช่นพองหนอยุบหนอ หรือบริกรรมถึงความรู้สึกทางใจเช่นโกรธหนอ อย่างที่เพื่อนนักปฏิบัติแนวพองยุบทำอยู่ ก็เปลี่ยนจากการบริกรรมเป็นการคิดถึงเหตุผลในการเปลี่ยนอิริยาบถ วิธีการเช่นนี้อาตมาไม่ถนัด สิ่งที่ถนัดก็คือ หากจะรู้รูปก็รู้สภาวะและลักษณะของรูปตามอาการที่ปรากฏไปเลย หากจะรู้เวทนาก็รู้สภาวะและลักษณะของเวทนาตามอาการที่ปรากฏไปเลย หากจะรู้ความอยากเปลี่ยนอิริยาบถก็รู้สภาวะและลักษณะของตัณหาตามอาการที่ปรากฏไปเลย เมื่อใดรู้สภาวะของรูปนามตามความเป็นจริงได้

แล้ว เมื่อนั้นจะเห็นไตรลักษณ์แสดงตัวอยู่แล้ว และเพียงเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของขันธ์ ๕ ก็น่าจะพอเพียงแก่การละตัณหา โดยไม่จำเป็นต้องเอาความคิดมาใช้สอนจิตให้มีเหตุผลในการเปลี่ยนอิริยาบถ อันเป็นการควบคุมตนเองด้วยเหตุผลเพื่อจะไม่ทำตามอำนาจบงการของตัณหา ทั้งนี้การมีปัญญารู้ลักษณะของขันธ์จนสิ้นตัณหาเป็นวิธีการอย่างหนึ่ง แตกต่างจากการพยายามควบคุมตนเองไม่ให้ทำตามคำบงการของตัณหา ซึ่งเป็นวิธีการอีกอย่างหนึ่ง

ถาม แล้วเรื่องการเอาสติเข้าไปตั้งไว้ในอารมณ์รูปนามล่ะครับ ตรงนี้เป็นวิธีการที่ระบุไว้ในพระไตรปิฎกไม่ใช่หรือครับ ทำไมหลวงพ่อจึงหยิบยกมาเป็นประเด็นตั้งข้อสังเกตด้วย

ตอบ นักปฏิบัติจำนวนมากในแทบทุกสำนักนิยมเอาสติเข้าไปตั้งไว้ในอารมณ์ เพราะได้ศึกษาพระไตรปิฎกซึ่งสอนว่า *"อุปัฏฐานัฏเฐนะ สติปัฏฐานา อภิญเญยยา"* (ขุ.ปฏิ. ๓๑/๒๘) แปลว่า *"ชื่อว่าสติปัฏฐานโดยความหมายว่า* ***เข้าไปตั้งไว้ที่อารมณ์*** *เป็นของควรรู้ยิ่ง"* เช่นเมื่อตาเห็นรูป บางท่านก็จงใจเอาสติกำหนดเข้าไปตั้งไว้ที่จิตซึ่งรู้รูป บางท่านเอาสติกำหนดเข้าไปตั้งไว้ที่ประสาทตา บางท่านเอาสติกำหนดเข้าไปตั้งไว้ที่รูป แต่ตามแนวทางของคุณถือว่าต้องเอาสติกำหนดที่จิตซึ่งรู้รูปจึงจะถูกต้อง

อาตมามีความเห็นตรงกับพระไตรปิฎกที่ว่า หากจะเจริญสติปัฏฐานก็ต้องมีสติตั้งไว้ที่อารมณ์ แต่การเจริญสติปัฏฐานนั้นมีทั้งส่วนที่เป็นสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ในส่วนของสมถกรรมฐานนั้นสติจะต้องจดจ่อแนบเคล้าหรือตั้งไว้ที่อารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่อง

อันเป็นลักษณะของการเพ่งอารมณ์หรืออารัมมณูปนิชฌาน และมีแต่การทำฌานจิตเท่านั้นที่สติจะเกิดซ้ำๆ ต่อเนื่องกันได้ยาวนานพร้อมๆ กับการเกิดฌานจิตจำนวนมาก นี้คือความหมายของคำว่า "สติเข้าไปตั้งไว้ที่อารมณ์" ในเวลาที่เจริญสมถกรรมฐาน

แต่ถ้าเป็นการเจริญวิปัสสนาแล้ว คำว่า "สติเข้าไปตั้งไว้ที่อารมณ์" น่าจะเป็นคำอธิบายถึงสภาวธรรม ๒ ลักษณะคือ (๑) ไม่เผลอ หมายความว่าสติจะต้องระลึกรู้อารมณ์รูปนามโดยไม่หลงคลาดเคลื่อนไปสู่อารมณ์บัญญัติ ไม่เช่นนั้นจิตก็จะตกจากการเจริญวิปัสสนาทันที และ (๒) ไม่เพ่ง หมายความว่าสติจะทำหน้าที่จับหรือระลึกรู้อารมณ์รูปนาม โดยไม่ได้จงใจคือไม่มีตัณหาหรือความอยากจะปฏิบัติธรรมนำหน้า และเมื่อจับหรือระลึกรู้รูปนามแล้ว สติก็จะดับไปอย่างรวดเร็วเป็นขณะๆ ตามการเกิดดับของชวนจิตอันเป็นกามาวจรกุศล สติไม่สามารถจะตั้งแช่อยู่กับอารมณ์รูปนามได้นานๆ เพราะเราไม่ได้ทำฌานจิต

แท้จริงแล้วอย่าว่าแต่จะสั่งสติให้ตั้งอยู่กับอารมณ์รูปนามได้นานๆ เลย แม้แต่จะสั่งให้สติเกิดสักเพียงขณะเดียวก็ทำไม่ได้ เพราะสติก็เป็นอนัตตา ต่อเมื่อมีเหตุคือมีสภาวธรรมที่จิตรู้จักจดจำได้ดีแล้วเกิดขึ้น สติจึงจะเกิดขึ้น และเกิดขึ้นเพียง ๗ ขณะหรือวับเดียว

ชวนจิตและสติที่เกิดร่วมกันนั้นก็จะดับไปด้วยกัน เมื่อจิตจะเกิดขึ้นในวิถีอันใหม่ เราเลือกไม่ได้เสียด้วยซ้ำไปว่าจะให้เกิดทางทวารเดิมที่เราใช้ทำวิปัสสนาอยู่ เพราะปัญจทวาราวัชชนจิตจะกำหนดให้ว่าจิตจะขึ้นสู่วิถีทางทวารตา หู จมูก ลิ้น หรือกาย และแม้จะเกิดทางทวารเดิม แต่จิตจะเกิดสติหรือไม่ก็เป็นเรื่องที่ไม่แน่นอนอีก ต้องแล้วแต่โวฏฐัพพนจิตจะกำหนดให้ ดังนั้นในการเจริญวิปัสสนา เราจึงจงใจเอาสติจับอารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่องไม่ได้ ได้แต่รู้ไปตามความเป็นจริงเท่านั้น ไม่เหมือนกับการทำฌานจิตที่จิตจะเกิดทางทวารเดิมและรู้อารมณ์เดิมติดต่อกันได้เป็นเวลานานๆ สติที่เกิดร่วมกับฌานจิตจึงมีลักษณะเหมือนตั้งแช่ไว้ในอารมณ์อย่างเดิมได้นานๆ (อ่านเพิ่มเติมได้จากเล่ม “หัวใจกรรมฐาน” ข้อ ๖.๑.๑ หน้า ๖๙)

นอกจากนี้ การจงใจเอาสติจดจ่อ แช่ไว้ หรือแนบไว้กับอารมณ์รูปนามด้วยอำนาจบงการของตัณหา ยังเท่ากับว่าเราใช้อารมณ์นั้นเป็นคุกขังจิต หรือเป็นเครื่องกีดกันไม่ให้จิตทำงานไปตามธรรมชาติธรรมดา แท้จริงแล้วการเจริญวิปัสสนาจะต้องใช้อารมณ์รูปนามเป็นบ้านพักของจิต เรียกว่าเป็นเครื่องอยู่สบายหรือเป็นวิหารธรรม จิตจึงจะสามารถทำงานไปตามธรรมชาติธรรมดาได้ แล้วสติก็มีหน้าที่ระลึกรู้รูปนามอย่างสบายๆ อยู่เนืองๆ

ถาม ผมยังไม่ค่อยเข้าใจครับ

ตอบ คุณต้องลองสังเกตดูว่า การที่สติของคุณเข้าไปตั้งในอารมณ์รูปนามนั้นเป็นไปด้วยอำนาจของโลภะ หรือเป็นเพียงแค่สติมีเหตุก็เกิดขึ้นระลึกรู้อารมณ์รูปนามได้โดยไม่ได้จงใจ สองอย่างนี้ไม่เหมือนกันและมีผลไม่เหมือนกันด้วย อันหนึ่งจิตถูกขังไว้ด้วยอารมณ์ อีกอันหนึ่งจิตสักว่ารู้อารมณ์ด้วยความปลอดโปร่งโล่งเบา ไม่มีการควบคุมบังคับทั้งจิตและอารมณ์

ความจริงคุณจะพยายามทำความเข้าใจด้วยการฟังหรือการคิดยังไม่ได้หรอก คุณต้องลองสังเกตสภาวะจริงๆ ดู ลองจงใจเอาสติเข้าไปตั้งไว้ที่อารมณ์ดูสิ คุณจะพบว่านั่นคุณกำลังเกิดการทำงานบางอย่างทางใจด้วยอำนาจของความจงใจหรือความอยากขึ้นแล้ว จิตของคุณก็จะเกิดอาการหนักๆ แน่นๆ แข็งๆ ซึมๆ ทื่อๆ และผิดธรรมดา แต่ถ้าเมื่อใดคุณรู้อารมณ์อย่างคนวงนอก จิตของคุณจะรู้ ตื่น เบิกบาน เบา อ่อน ควรแก่การงาน คล่องแคล่วและรู้อารมณ์ไปอย่างซื่อตรง โดยไม่มีการเข้าไปดัดแปลงจิตและอารมณ์ ถ้าจะกล่าวโดยเปรียบเทียบก็ต้องกล่าวว่า การจงใจเอาสติเข้าไปตั้งไว้ที่อารมณ์ เปรียบเหมือนคุณขึ้นไปดูละครอยู่กลางเวที แต่การสักว่ารู้อารมณ์ เปรียบเหมือนคุณดูละครอยู่นอกเวที ถ้าคุณมองความแตกต่างของสภาวะ ๒ อย่างนี้ได้ คุณจึงจะเข้าใจในสิ่งที่อาตมากล่าวได้

ฝากให้คุณไปลองพิจารณาดูก็แล้วกัน อาตมาอาจจะเข้าใจจิตใจของคุณผิดก็ได้

ถาม ผมปฏิบัติตามแนวของหลวงพ่อเทียน โดยการทำจังหวะการเคลื่อนไหวมือและเอาสติจดจ่อไว้ที่มือ อยากทราบว่าจะปฏิบัติต่อไปอย่างไรดีครับ

ตอบ หลวงพ่อเทียนท่านก็เป็นครูบาอาจารย์ชั้นเลิศองค์หนึ่ง แต่ท่านมรณภาพไปหลายปีแล้ว บางทีคุณอาจจะทรงจำคำสอนของท่านได้ไม่ชัดเจนนัก การปฏิบัติจึงไม่มีความคืบหน้าเท่าที่ควร อาตมาขอเสนอให้คุณลองกลับไปอ่านคำสอนของท่าน หรือลองขอคำแนะนำจากครูบาอาจารย์ในสายนี้ซึ่งยังมีอยู่หลายท่าน

ถาม ผมขอทราบความเห็นของหลวงพ่อไว้ก่อน แล้วจะหาโอกาสไปอ่านคำสอนของท่านหรือไปหาครูบาอาจารย์ที่เป็นศิษย์ของท่านต่อไป

ตอบ แก่นคำสอนของหลวงพ่อเทียนได้แก่ **"ให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวในทุกอิริยาบถ จะยกมือยกเท้าก็ให้รู้สึก แม้แต่ใจคิดนึกก็ให้รู้สึก เมื่อรู้สึกแล้วไม่ต้องยึดถือให้ปล่อยวางไป"** ท่านสอนอีกว่าเครื่องวัดว่าได้**ต้นทางของการปฏิบัติ**อยู่ตรงที่ว่า "เห็นจิตใจตนเองที่กำลังคิด" และการปฏิบัติต่อไปที่ลัดสั้นที่สุดก็คือ **"ดูจิตดูใจที่มันคิดมันนึก"** จะเห็นได้ว่าคำสอนของหลวงพ่อเทียนกับหลวงปู่ดูลย์นั้นแทบจะเป็นอันเดียวกันทีเดียว และที่จริงก็คือการเจริญสติตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง คือกายเคลื่อนไหวก็รู้ จิตเคลื่อนไหวก็รู้ และท่านใช้ความเคลื่อนไหวของกายเป็นเครื่องกระตุ้นความรู้สึกตัว เมื่อรู้สึกตัวได้แล้วท่านก็สอนให้ดูจิตต่อไป

อาตมาเคยพบหลวงพ่อเทียนจึงไม่มีความสงสัยในองค์ท่าน แต่เมื่อท่านมรณภาพไปหลายปีแล้วก็อาจจะมีการตีความคำสอนของท่านแตกต่างไปจากที่ท่านเคยสอนไว้บ้างก็ได้ มีจุดสังเกตที่ขอฝากให้คุณลองพิจารณาบางประการดังนี้คือ (๑) หลวงพ่อเทียนสอนว่าจะยกมือยกเท้าก็ให้รู้สึก แล้วพวกเรารู้สึกถึงรูปที่เคลื่อนไหว หรือว่าเผลอไปคิดเรื่องอื่นบ้าง คิดเรื่องมือบ้าง หรือเพ่งมือหรือเพ่งกายทั้งกายบ้าง ทั้งนี้การเผลอคิดกับการเพ่งเป็นคนละเรื่องกับการรู้ทีเดียว (๒) ท่านสอนว่าใจคิดนึกก็ให้รู้สึก คุณลองสังเกตดูว่า คุณรู้สึกว่าจิตมีอาการคิดหรือรู้เรื่องจิตคิด และคุณรู้สึกถึงจิตตามที่จิตเขาเป็นหรือคุณทำอย่างอื่น เช่นการดักรู้และการเพ่งจิต และ (๓) ท่านสอนว่ารู้สึกแล้วให้ปล่อยวาง คุณล่ะ รู้สึกแล้วจ่อความรู้สึกเข้าไปตั้งแช่อยู่กับอารมณ์มีมือและความคิดบ้างหรือเปล่า หรือสักว่ารู้คือรู้แล้วปล่อยวางไม่ไปจับไว้

ถาม หลวงพ่อช่วยขยายความคำว่า จะยกมือยกเท้าก็ให้**รู้สึก**ด้วยเถอะครับ

ตอบ คำว่า**รู้สึก**นั้นมี ๒ นัย คือ (๑) หมายถึงว่าในขณะนั้นเราจะต้อง**รู้สึกตัว** คือไม่ลืมกายลืมใจเพราะเผลอใจลอยไปที่อื่นเผลอไปคิดเรื่องมือว่าจะขยับอย่างไร และไม่เพ่งมือหรือเพ่งกายทั้งกายด้วย มันเป็นสภาวะที่จิตตื่น หลุดออกจากโลกของความคิดมาอยู่กับโลกของความจริง จึงพร้อมที่จะเห็นสภาวะและเข้าใจความเป็นจริงของรูปนาม/กายใจได้ และ (๒) หมายถึงว่าจะต้อง**รู้สึกให้ถูกต้อง**ว่าสิ่งที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่นี้คือรูป ต้องรู้สึกให้ถึงความเป็นรูป ไม่ใช่รู้สึกว่ามือกำลังเคลื่อนไหว

สิ่งที่เรียกว่าร่างกายของเรานี้ความจริงแล้วเป็นรูป คือเป็นรูปธรรมอันประกอบขึ้นด้วยธาตุ ๔ แต่สิ่งที่เรียกว่ามือนั้น เป็นการสมมุติบัญญัติเอารูปบางส่วนว่าเป็นมือ ถ้าคุณยังไม่รู้สึกว่านี่เป็นรูปที่เคลื่อนไหว แต่รู้สึกว่าเรากำลังขยับมือ ก็แสดงว่าคุณมีทัศนะที่ผิดเสียแล้ว คุณจะต้องรู้สึกจริงๆ ถึงรูปที่เคลื่อนไหว จึงจะตรงกับที่ท่านสอนว่ายกมือยกเท้าก็ให้รู้สึก

การจะรู้สึกถึงรูปได้นั้นเป็นเรื่องยาก แต่การเพ่งกาย เช่น มือ เท้า ท้อง และลมหายใจ เป็นเรื่องง่าย ดังนั้นนักปฏิบัติส่วนมากจึงชอบเพ่งกายซึ่งเป็นอารมณ์บัญญัติ แต่ไม่รู้รูปอันเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ ทั้งนี้ก็เพราะมีจุดอ่อนคือละทิ้งการทำสมถกรรมฐาน จิตจึงไม่ตั้งมั่นเพียงพอที่จะเห็นได้ว่า รูปก็อันหนึ่ง จิตก็เป็นอีกอันหนึ่ง แต่จิตกลับไหลเข้าไปเกาะเป็นอันเดียวกับกาย กลายเป็นการเพ่งกาย ไม่สามารถจำแนกรูปนามได้ จึงไม่สามารถเจริญปัญญาได้

ถาม หมายความว่าไม่มีทางเลยใช่ไหมครับที่เราจะรู้รูปได้โดยไม่ทำสมถกรรมฐานก่อน

ตอบ ไม่ถึงขนาดนั้นหรอก เพียงแต่กายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น**เหมาะ**กับสมถยานิก คือถ้าทำสมถกรรมฐานก่อนจะเห็นรูปได้ง่ายเป็นแค่เหมาะเท่านั้น คำว่าเหมาะนั้นไม่ใช่ “ขาดไม่ได้” แต่แปลว่า “ถ้ามีแล้วจะดี” แต่ผู้ที่ไม่ได้ทำสมถกรรมฐาน ก็พอจะกล้อมแกล้มปฏิบัติไปได้เหมือนกัน แต่ต้องใช้สติปัญญาหรือความสังเกตให้มากสักหน่อยเพื่อจะแยกรูปนาม เช่นในขณะที่ขยับมืออยู่นั้น ให้รู้สึกว่า

มือก็อยู่ส่วนหนึ่ง จิตที่ไปรู้มือก็เป็นธรรมชาติอีกส่วนหนึ่ง ต่อไปจะมีจิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้รูปในทุก ๆ อิริยาบถและจังหวะการเคลื่อนไหวได้เช่นกัน

ถาม แล้วที่ว่า**ใจคิดนึกก็ให้รู้สึก**ล่ะครับ เป็นอย่างไร

ตอบ เมื่อจิตเกิดอาการคิด คุณต้องรู้หรือรู้สึกว่าจิตกำลังคิดอยู่ ไม่ต้องสนใจว่าจิตคิดเรื่องอะไร การรู้จิตที่คิดเป็นการรู้อารมณ์ปรมัตถ์ แต่เรื่องที่จิตคิดเป็นอารมณ์บัญญัติ

ช่วงหลังมานี้เริ่มมีผู้มาเล่าให้อาตมาฟังว่า หลวงพ่อเทียนสอนให้ดูความคิด ตรงนี้อาตมาเห็นว่าน่าจะเข้าใจผิดเสียแล้ว ความจริงท่านให้รู้ว่าจิตคิดต่างหาก การไปดูความคิดจะทำให้จิตสงบเพราะเป็นการทำสมถกรรมฐานอย่างหนึ่งโดยมีความคิดซึ่งเป็นบัญญัติเป็นอารมณ์ แต่การรู้อาการที่จิตคิดจะทำให้เกิดปัญญาเห็นความจริงว่าจิตเป็นอนัตตา คือเขาทำงานของเขาได้เองโดยไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใคร

ทันทีที่รู้ว่าจิตคิด จิตจะหยุดคิด เกิดความตื่น รู้สึกตัว หลุดออกจากโลกของความคิดมาอยู่ในโลกของความจริง และสามารถรู้กายรู้ใจอันเป็นของจริงหรือเป็นปรมัตถธรรมได้ หลวงพ่อเทียนท่านจึงกล่าวว่า ต้นทางของการปฏิบัติอยู่ตรงที่เห็นจิตใจตนเองที่กำลังคิด เพราะตรงจุดนี้แหละเป็นจุดที่เริ่มเห็นรูปนาม อันเป็นจุดเริ่มต้นหรือเป็นต้นทางของการเจริญปัญญาหรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

อีกอย่างหนึ่งการรู้ว่าจิตนึกคิดนั้น ต้องเป็นการตามรู้ ระวังอย่าให้เป็นการดักรู้หรือรอที่จะรู้ และอย่าให้เป็นการเพ่งจิต เพราะการดักรู้เป็นไปด้วยอำนาจของตัณหา จิตในขณะนั้นจะไม่มีสติแต่มีตัณหาครอบงำอยู่ ส่วนการเพ่งก็เป็นไปด้วยอำนาจของตัณหาเช่นกัน เมื่อเพ่งแล้วก็เกิดความนิ่ง จิตไม่สามารถจะแสดงไตรลักษณ์ให้เห็นได้ตามธรรมชาติธรรมดาของเขา

ถาม แล้วที่ว่า**รู้สึกแล้วให้ปล่อยวาง**นั้น เป็นอย่างไรครับ

ตอบ คำว่าปล่อยวางน่าจะมีความหมายได้ ๒ ลักษณะคือ ประการแรก เป็นการปล่อยวางในขั้นของการเจริญวิปัสสนา ท่านหมายความว่าให้สักว่ารู้รูปนาม คือเมื่อสติระลึกรู้รูปนามแล้วก็อย่าไปจงใจจับรูปนามไว้ แต่ให้ปล่อยคือให้สักว่ารู้ แต่พวกเรามักจะชอบส่งจิตเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์ เช่นแช่อยู่กับมือ หรือแช่อยู่กับความคิด หลายคนคิดว่าจะต้องแช่ไว้นานๆ จึงจะเกิดปัญญา อาตมาเพิ่งตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องนี้ไปเมื่อกี้นี้เองในเรื่องเกี่ยวกับการเอาสติเข้าไปตั้งไว้ในอารมณ์รูปนาม คุณลองทบทวนดูก็แล้วกัน

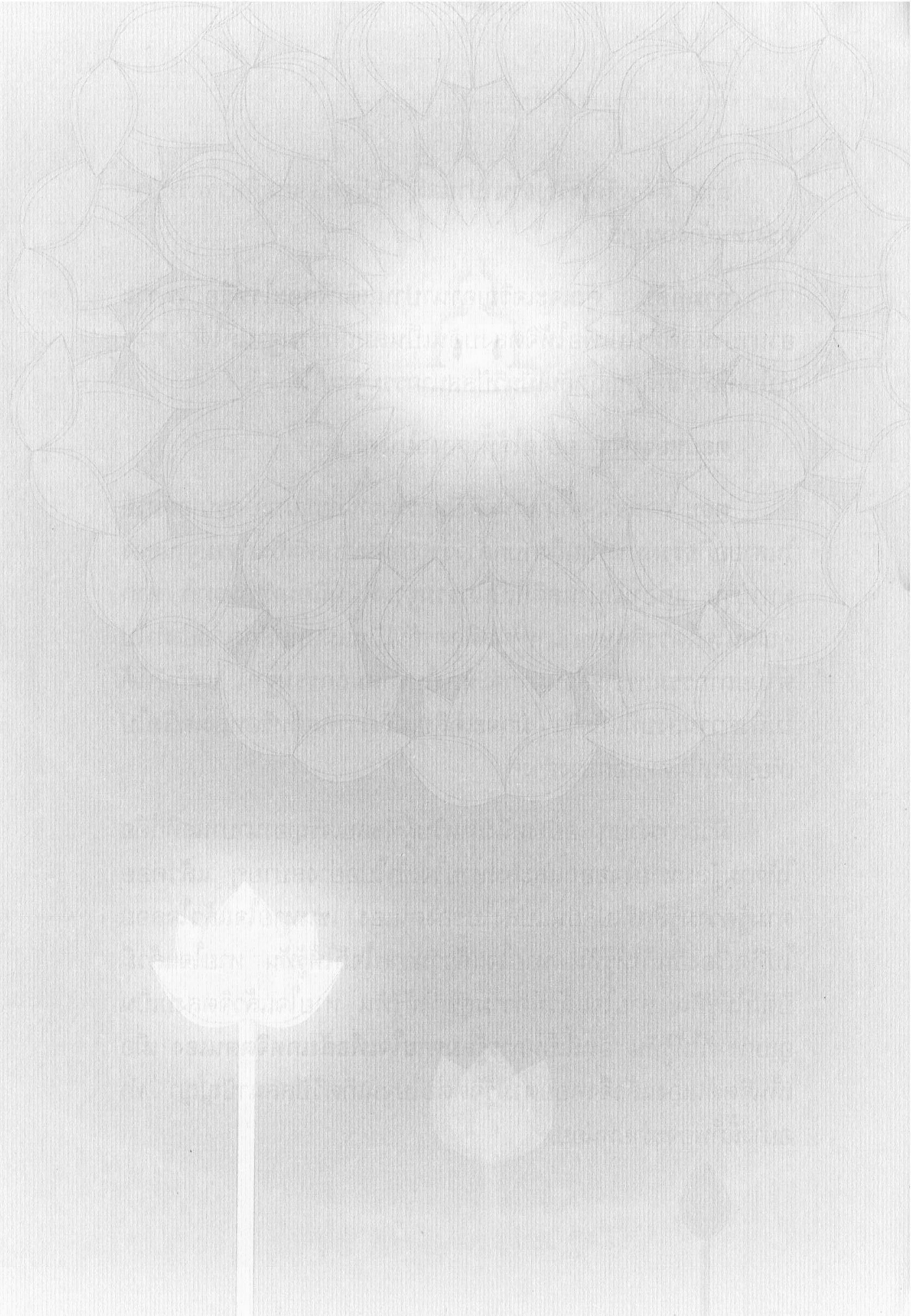
อีกประการหนึ่ง เป็นการปล่อยวางรูปนามอันเป็นผลของการเจริญวิปัสสนา คือเมื่อเราสักว่ารู้รูปนาม รูปนามก็จะแสดงความจริงคือไตรลักษณ์ให้ดู เมื่อจิตเกิดปัญญารู้ถ่องแท้ในความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามแล้ว จิตจะปล่อยวางความถือมั่นในรูปนาม อันนี้จิตเขาปล่อยของเขาเอง เป็นการปล่อยเพราะเกิดปัญญาอันเป็นผลจากการเจริญวิปัสสนานั่นเอง

ถาม หลวงพ่อครับ ผมชักจะสงสัยว่าแนวคำสอนของหลวงพ่อเทียนควรจัดเป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานแน่ครับ

ตอบ อาตมามีความเห็นส่วนตัวว่า ท่านไม่ได้เน้นเรื่องกายหรอกนะ แต่ท่านเน้นที่**ความรู้สึกตัว** ที่ท่านสอนให้ทำจังหวะการเคลื่อนไหวกายก็เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว หรือให้หลุดออกจากโลกของความคิด การทำจังหวะการเคลื่อนไหวกายจึงเป็นเพียงเครื่องมืออย่างหนึ่งเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัวเท่านั้นเอง ซึ่งในความเป็นจริงแล้วการเจริญสติปัฏฐานที่ใช้อารมณ์รูปนามทั้งหมดก็ทำให้เกิดความรู้สึกตัวได้ทั้งนั้น ท่านเองก็สอนไว้อีกอย่างหนึ่งว่า **"ต้นทางของการปฏิบัติอยู่ตรงที่เห็นจิตใจที่มันคิด"** คือพอเราเห็นว่าจิตคิด จิตก็จะเกิดความรู้สึกตัวได้เหมือนกัน ความรู้สึกตัวอันเกิดจากการรู้กาย เวทนา จิต และธรรม ก็เป็นอย่างเดียวกันนั่นเอง

อาตมาขอแนะนำให้คุณสนใจเรื่องความรู้สึกตัวให้มาก ถ้าคุณทำจังหวะการเคลื่อนไหวกายเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัวก็จัดว่าทำถูกแล้ว แต่ถ้าเคลื่อนไหวเพื่อจะเคลื่อนไหว หรือเคลื่อนไหวเพราะหวังว่าเคลื่อนไหวแล้วจะทำให้บรรลุธรรมโดยไม่สนใจเรื่องความรู้สึกตัว การเคลื่อนไหวนั้นก็อาจจะปิดกั้นความรู้สึกตัวไว้ได้ กลายเป็นยิ่งเคลื่อนไหวยิ่งไม่รู้สึกตัว เพราะจิตไปจมแช่อยู่กับการเพ่งกาย

เมื่อรู้สึกตัวแล้วท่านก็สอนต่อไปอีกว่าทางที่ลัดสั้นที่สุดที่จะทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาก็คือการดูจิต ในแง่นี้ก็ต้องถือว่าท่านเน้นที่จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยเหมือนกัน



ถาม ดิฉันหัดเจริญอานาปานสติ จะมีจุดสังเกตที่ควรปรับปรุงตรงไหนบ้างไหมคะ

ถามกลับ คุณจะเจริญอานาปานสติเพื่ออะไรหรือ เพราะอานาปานสติทำไปเพื่อให้จิตสงบอันเป็นสมถกรรมฐานก็ได้ หรือทำไปเพื่อให้เกิดปัญญาอันเป็นวิปัสสนากรรมฐานก็ได้

ตอบหลวงพ่อ อยากได้ทั้งสองอย่างค่ะ

ตอบ การเจริญอานาปานสติเป็นกรรมฐานที่ยากมาก ครูบาอาจารย์ในสายอภิธรรมบางท่านถึงกับกล่าวว่า อานาปานสติเป็นกรรมฐานของมหาบุรุษ แต่อานาปานสติก็เป็นกรรมฐานที่มีผู้นิยมทำกันมาก หากคุณสนใจก็ควรศึกษาอานาปานสติสูตรอันเป็นแม่บทหลักดู อย่าทำไปตามยถากรรมเพราะส่วนมากจะหลงไปทำสมถกรรมฐาน แต่ก็ทำได้ไม่ถึงความสงบที่แท้จริง มักจะเคลิบเคลิ้มขาดสติหรือหลงเตลิดไปเที่ยวเห็นนิมิตหลอกลวงต่างๆ

มีวิธีการง่ายๆ อย่างหนึ่งสำหรับผู้ที่ชอบเจริญอานาปานสติก็คือให้ตามรู้ลมหายใจออกและลมหายใจเข้าไปอย่างสบายๆ แล้วคอยตามรู้ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปของตนเอง เช่นหายใจแล้วใจลอยไปคิดเรื่องอื่นก็ให้รู้ทัน หายใจแล้ววุ่นวายใจก็ให้รู้ทัน หายใจแล้วมีปีติก็ให้รู้ทัน หายใจแล้วมีความสุขก็ให้รู้ทัน หายใจแล้วจิตสงบเป็นอุเบกขาก็ให้รู้ทัน อันนี้เป็น**การรู้ลมหายใจเพื่อสังเกตจิตตนเอง** เมื่อเห็นจิตตนเองแล้วจึงคอยตามรู้จิตต่อไปจนเกิดวิปัสสนาปัญญา ทำอย่างนี้ก็พอจะง่ายหน่อย

ถาม **ผมชอบใจคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล** โดยได้ศึกษาจากศิษย์ของท่านอีกทีหนึ่ง จึงปฏิบัติตามแนวคำสอนของหลวงปู่ที่ว่า "เจริญจิตให้หยุดอยู่บนความไม่มีอะไรเลย" และอยู่กับ "ความว่าง สว่าง บริสุทธิ์ หยุดความปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาของจิต ไม่มีอะไรเลย ไม่เหลืออะไรสักอย่าง" หากมีความปรุงแต่งใดๆ เกิดขึ้นก็ปัดออกไปเลย จิตใจจึงโล่งว่างมีความสงบสุขมาก กิเลสไม่แผ้วพานเข้ามาเลยครับ ผมเห็นว่านี่เป็นทางปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้นที่ลัดสั้นที่สุดจริงๆ ครับ

ตอบ ปัจจุบันมีผู้สนใจศึกษาคำสอนของหลวงปู่ดูลย์เป็นจำนวนมาก บางท่านก็กล่าวว่าตนเป็นศิษย์ของท่าน หรือเป็นศิษย์ของศิษย์ของท่าน ครั้นถามความจริงเข้าก็ตอบอย่างซัดส่าย ถึงขนาดอ้างว่าได้พบท่านด้วยใจบ้าง หรือท่านเป็นอาจารย์ที่ไม่เคยพบศิษย์บ้างก็มี ความจริงเรื่องที่ว่าใครเคยเป็นศิษย์ของท่านนั้นเป็นเรื่องข้อเท็จจริงที่พิสูจน์ได้ เพราะศิษย์ของท่านย่อมจะทราบว่าใครบ้างที่เป็นศิษย์ร่วมอาจารย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระอุปัชฌาย์ของอาตมาท่านเป็นทั้งศิษย์และหลานของหลวงปู่ อยู่กับหลวงปู่มาหลายสิบปีจนหลวงปู่มรณภาพไป ท่านจะตอบได้ชัดเจนที่สุดว่าใครเคยศึกษาธรรมกับหลวงปู่บ้าง

อาตมาไม่ได้ผูกขาดว่าตนเองและศิษย์ร่วมสำนักเท่านั้นที่เป็นศิษย์ของหลวงปู่ดูลย์ ท่านใดสนใจศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของหลวงปู่ ก็สมควรได้รับการยอมรับว่าเป็นศิษย์ของหลวงปู่ได้ทั้งสิ้น เช่นเดียวกับที่พวกเราทั้งหลายประกาศตนเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า

เพราะเราเคารพ ศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ดังนั้น จุดสำคัญที่จะชี้ขาดว่าใครเป็นศิษย์ของหลวงปู่ดูลย์หรือไม่ จึงน่าจะอยู่ที่ว่า ผู้นั้นศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของท่านได้ถูกต้องและจริงจังเพียงใด

ช่วงหลัง ๆ นี้เริ่มมีผู้ประกาศตนทั้งโดยตรงและโดยอ้อมว่าเป็นศิษย์ของท่าน ทั้งที่ไม่เคยพบและไม่เคยเข้าใจคำสอนของท่านเลย เพียงแต่อ่านคำสอนของท่านแล้วก็ (๑) ขบคิดในเชิงปรัชญาว่า ทุกสิ่งเป็นความว่างเปล่าบ้าง หรือ (๒) น้อมจิตไปสู่ความว่างเปล่าบ้าง หรือน้อมจิตให้สลัดความปรุงแต่งทั้งหลายทิ้งบ้าง แล้วกำหนดจิตให้หยุดอยู่กับความว่าง พอว่างได้ที่ก็คิดว่าสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว และเที่ยวออกเผยแพร่คำสอนของตนให้กว้างขวางออกไป

การกระทำเช่นนั้นไม่ใช่การทำตามคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ ทั้งยังขัดแย้งกับคำสอนของพระพุทธเจ้าและของหลวงปู่ด้วย

แท้จริงการที่จิตจะหยุดอยู่กับความไม่มีอะไร หรือจิตจะว่าง หรือจิตเข้าถึงมหาสุญญตา หรือจิตเข้าถึงนิพพานนั้น ไม่สามารถกระทำได้ด้วยการคิดถึงหรือน้อมจิตไปสู่ความว่าง เพราะมหาสุญญตาหรือนิพพานนั้นเป็นสิ่งที่จิตได้ประจักษ์เมื่อปฏิบัติธรรมได้สมควรแก่ธรรมแล้ว และการปฏิบัติธรรมที่หลวงปู่เน้นมากเป็นพิเศษก็คือการดูจิต

ขอย้ำว่าหลวงปู่สอนให้ดูจิต ไม่ได้สอนให้คิดถึงมหาสุญญตาหรือน้อมจิตไปหามหาสุญญตา เพราะท่านสอนชัดๆ เลยว่า **จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งเป็นมรรค ท่านไม่ได้สอนว่าจิตเห็นมหาสุญญตาเป็น**

มรรค ทั้งนี้หลวงปู่เน้นการรู้ ไม่ใช่การคิด การคิดถึงมหาสุญญตาก็ยังเป็นการคิดอยู่ และหลวงปู่สอนให้หยุดกิริยาอาการของจิต ซึ่งจะหยุดได้เมื่อจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่หยุดเพราะน้อมใจให้หยุด

ในความเป็นจริงแล้วปุถุชนไม่สามารถเห็นมหาสุญญตาหรือนิพพานได้ แม้แต่พระเสขบุคคลระดับพระอนาคามีก็ยังไม่เข้าใจแจ่มแจ้งในมหาสุญญตา ดังนั้นเราจึงไม่สามารถใช้มหาสุญญตาหรือนิพพานเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานได้ ทั้งนี้**การคิดถึงนิพพาน**เป็นแค่การทำสมถกรรมฐานชนิดที่เรียกว่า**อุปสมานุสติ** ส่วน**การน้อมจิตไปสู่ความว่างและความไม่มีอะไร** ก็เป็นแค่การทำสมถ-กรรมฐานชนิดที่เรียกว่า**อากาสานัญจายตนะ**และ**อากิญจัญญายตนะ**ซึ่งเป็นการเพ่งความว่างและความไม่มีอะไรเลยนั่นเอง ส่วนการเจริญวิปัสสนานั้น ถ้าเราศึกษามหาสติปัฏฐานสูตร หรืออภิธัมมัตถสังคหะ-ปริจเฉทที่ ๙ จนเกิดความเข้าใจแล้ว จะทราบชัดว่ารูปนามเท่านั้นที่ใช้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานได้ และการที่หลวงปู่ดูลย์ท่านเน้นการดูจิต ก็คือการสอนให้ศิษย์ที่มีจริตนิสัยเหมาะกับการดูจิต ใช้นามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

ตามคำสอนของหลวงปู่ดูลย์แล้ว **การดูจิตคือต้นทาง ส่วนการประจักษ์ถึงมหาสุญญตาหรือนิพพานคือปลายทาง** อาตมาจึงขอให้คุณทบทวนให้ดีว่า หลวงปู่ไม่ได้สอนให้คุณทำจิตให้หยุดอยู่กับความว่างแต่อย่างใด

ถาม ทำไมเราไม่รู้ปลายทางเข้าไปตรงๆ เลยล่ะครับ การปฏิบัติจะได้รวบย่อและลัดสั้นมากๆ

ตอบ การพยายามจะรู้ปลายทางนอกจากจะไม่ทำให้เห็นปลายทางแล้ว ยังจะทำให้เกิดความเนิ่นช้าเสียอีก ถ้าการคิดถึงหรือน้อมจิตถึงมหาสุญญตาหรือนิพพานเป็นวิธีการปฏิบัติที่ดีจริง พระพุทธเจ้าท่านคงทรงสอนไว้แล้ว ไม่จำเป็นต้องให้พวกเราในรุ่นนี้มาคิดวิธีการใหม่ๆ ขึ้นมาเองหรอก

อาตมากล่าวแล้วว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้รูปนาม ซึ่งอาจจะรู้รูป หรือเวทนา หรือจิต ก่อนก็ได้ เมื่อรู้เป็นแล้วจิตจะรู้ได้ทั้งรูปและนาม รูปนามนี้แหละคือตัวทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้ทุกข์ เมื่อเรารู้ทุกข์แจ่มแจ้งแล้ว ตัณหาคือตัวสมุทัยก็เป็นอันถูกละไปเอง เมื่อปราศจากตัณหา นิโรธหรือนิพพานก็เป็นอันแจ่มแจ้งขึ้นมาเอง การรู้ทุกข์ ละสมุทัยจนแจ้งนิโรธนี้แหละเรียกว่ามรรค เป็นของควรเจริญ ท่านไม่ได้สอนให้กระโดดข้ามขั้นไปดูนิโรธ เพราะถึงอยากดูก็ดูไม่ได้เนื่องจากจิตยังมีอวิชชาคือยังไม่รู้ทุกข์ และยังมีตัณหาอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ปิดกั้นจิตไม่ให้เข้าไปเห็นนิพพานได้

ถาม หลวงพ่อช่วยขยายความเกี่ยวกับอริยสัจจ์สักเล็กน้อยเถิดครับ ที่หลวงพ่อกล่าวมานั้นรวบย่อมากจนผมตามไม่ทัน

ตอบ ธรรมอันครอบคลุมธรรมทั้งปวงได้แก่อริยสัจจ์ เริ่มต้นด้วยทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงระบุไว้เลยว่าอุปาทานขันธ์คือรูปนามนี้แหละเป็นตัวทุกข์ หน้าที่ต่อทุกข์คือการรู้ตามความเป็นจริง

มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายไม่รู้ความจริงของทุกข์ จึงมีความสำคัญมั่นหมายว่าตัวเรามีอยู่จริง ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วตัวเราไม่มี มีแต่ตัวทุกข์คือรูปนาม เมื่อมีตัวเราก็เกิดความอยากจะให้ตัวเรามีความสุข และอยากให้ตัวเราพ้นจากทุกข์ทั้งปวง จึงเกิดการดิ้นรนตั้งมากมาย แต่ถึงดิ้นรนอย่างไรก็ไม่สามารถค้นพบความสุขที่แท้จริงได้ เพราะไม่มีใครสามารถทำรูปนามที่ไม่เที่ยงให้เที่ยง ที่เป็นทุกข์ให้เป็นสุข และที่ไม่อยู่ในอำนาจบังคับให้อยู่ในอำนาจบังคับได้ การดิ้นรนนั้นมีแต่จะทำความยุ่งเหยิงสับสนและเพิ่มความทุกข์ให้แก่จิตใจมากยิ่งขึ้นไปอีก

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เรารู้ทุกข์ หรือเรียกว่าสอนให้เราเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง เมื่อเราตามรู้กายตามรู้ใจเนืองๆ จนเห็นความจริงว่า ตัวเราไม่มี มีแต่ตัวทุกข์คือรูปนาม และรูปนามกายใจนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวเรา และสามารถปล่อยวางความยึดถือในรูปนามได้ ความทะยานอยากที่จะให้รูปนามมีความสุขถาวรหรือพ้นทุกข์ถาวรก็จะหมดไป เมื่อจิตหมดความทะยานอยากจิตก็เข้าไปประจักษ์ถึงธรรมที่หมดความทะยานอยากหรือนิพพาน อันเป็นความสงบอย่างยิ่ง เป็นบรมสุขอย่างยิ่งเพราะความสิ้นไปแห่ง

ตัณหา **การรู้ทุกข์นี้แหละจึงเป็นทางเดียวที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้** ไม่มีทางที่สองในคำสอนของพระพุทธเจ้าที่จะพาให้บรรลุถึงนิพพานได้อีก พวกเราอย่าอวดเก่งกว่าพระพุทธเจ้าด้วยการพยายามคิดหรือน้อมจิตไปอยู่กับมหาสุญญตาหรือนิพพานแล้วประกาศว่าตนเป็นพระอรหันต์ด้วยการค้นพบทางลัดยิ่งกว่าที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้เลย การปฏิบัติเช่นนั้นไม่ใช่ทางเพื่อการบรรลุพระอรหันต์ และการสอนเช่นนั้นมีแต่จะพาให้ผู้อื่นหลงออกนอกแนวคำสอนของพระพุทธเจ้ามากยิ่งขึ้นไปอีก

ถาม อารมณ์กรรมฐานในสติปัฏฐานมีตั้งมากมาย จำเป็นไหมครับที่พวกเรานักปฏิบัติจะต้องปฏิบัติโดยใช้อารมณ์กรรมฐานให้ครบทุกชนิด เพื่อให้รอบรู้เรื่องขันธ์ ๕ ได้ครบทุกอย่างเสียก่อนจึงจะบรรลุมรรคผลนิพพานได้

ตอบ ไม่จำเป็นเลยและไม่ควรจะทำอย่างนั้น แค่เจริญวิปัสสนา-กรรมฐานโดยใช้อารมณ์รูปนามเพียงบรรพใดบรรพหนึ่งในสติปัฏฐานก็สามารถทำมรรคผลนิพพานให้แจ้งได้แล้ว ที่ท่านสอนอารมณ์ไว้มากชนิดก็เพราะคนมีหลายจำพวก จริตนิสัยก็ต่างๆ กัน อารมณ์กรรมฐานจึงต้องมีมาก แต่สำหรับคนๆ หนึ่ง เพียงใช้อารมณ์รูปนามเพียงบรรพใดบรรพหนึ่งก็สามารถมีสติได้ทั้งวัน และสามารถรู้ทั่วถึงรูปนาม/ขันธ์ ๕ ได้ทั้งหมดแล้ว

<u>**ถาม**</u> ขอความกรุณายกตัวอย่างด้วยเถิดครับ

<u>**ตอบ**</u> สติปัฏฐานนั้นเราทำเพื่อให้เกิดสติเนืองๆ และทำเพื่อความเจริญงอกงามแห่งปัญญา

ขอเริ่มจากการเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้เกิดสติเสียก่อนก็แล้วกัน ถ้าคุณสังเกตให้ดีจะพบว่าอารมณ์รูปนามในสติปัฏฐานเพียงบรรพใดบรรพหนึ่ง ก็สามารถใช้เป็นฐานให้เกิดสติได้ตลอดเวลาที่ตื่นอยู่ได้แล้ว เช่นถ้ามีสติในขณะที่หายใจออกและหายใจเข้าได้ ก็สามารถมีสติได้ทั้งวันเพราะทั้งวันก็มีแค่เวลาที่หายใจออกและหายใจเข้าเท่านั้น ถ้ามีสติในขณะที่อยู่ในอิริยาบถยืนเดินนั่งนอน ก็สามารถมีสติได้ทั้งวันเพราะทั้งวันก็มีแค่เวลาที่อยู่ในอิริยาบถต่างๆ เท่านั้น ถ้ามีสติในขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหวและหยุดนิ่ง ก็สามารถมีสติได้ทั้งวันเพราะทั้งวันก็มีแค่เวลาที่ร่างกายเคลื่อนไหวและหยุดนิ่งเท่านั้น ถ้ามีสติในขณะที่เกิดสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา ก็สามารถมีสติได้ทั้งวันเพราะทั้งวันก็มีแค่เวลาที่มีเวทนา ๓ อย่างนี้สับเปลี่ยนหมุนเวียนกันอยู่เท่านั้น ถ้ามีสติในขณะที่จิตมีราคะและจิตไม่มีราคะ ก็สามารถมีสติได้ทั้งวันเพราะทั้งวันก็มีแค่เวลาที่จิตมีราคะกับไม่มีราคะเท่านั้น ถ้ามีสติในขณะที่จิตมีโทสะและจิตไม่มีโทสะ ก็สามารถมีสติได้ทั้งวันเพราะทั้งวันก็มีแค่เวลาที่จิตมีโทสะกับไม่มีโทสะเท่านั้น ถ้ามีสติในขณะที่จิตมีความหลงและจิตรู้สึกตัว ก็สามารถมีสติได้ทั้งวันเพราะทั้งวันก็มีแค่เวลาที่จิตหลงกับจิตรู้สึกตัวเท่านั้น เป็นต้น ดังนั้น**แม้เราจะใช้อารมณ์รูปนามเพียงบรรพใดบรรพหนึ่งเป็นเครื่องระลึกเนืองๆ เพื่อให้เกิดสติ ก็สามารถกระตุ้นให้สติเกิดขึ้นได้ทั้งวันแล้ว**

คราวนี้ก็มาถึงเรื่องการเจริญปัญญา **ถ้าคุณเจริญสติปัฏฐานด้วยอารมณ์รูปนามเพียงบรรพใดบรรพหนึ่ง คุณจะเกิดความรู้ความเข้าใจทั่วถึงรูปนามทั้งหมดได้** เช่นถ้าคุณเจริญอานาปานสติอย่างเป็นวิปัสสนา คุณจะรู้รูปที่หายใจออกรู้รูปที่หายใจเข้า คุณจะเห็นรูปที่กำลังมีธาตุไหลออกมีธาตุไหลเข้า และเห็นว่ารูปหรือร่างกายทั้งหมดนั้นไม่ใช่ตัวเราแต่อย่างใด หากกล่าวด้วยภาษาของนักการศึกษาสมัยใหม่ก็กล่าวได้ว่า รูปที่หายใจออกและรูปที่หายใจเข้า เป็นตัวแทนของรูปทั้งหมดที่เราจะต้องศึกษา แต่พระพุทธเจ้าท่านไม่ใช้คำว่าตัวแทน ท่านใช้คำว่า**กายในกาย คือใช้กายหรือรูปบางอย่างเป็นตัวแทนสำหรับศึกษารูปทั้งหมดนั่นเอง** ทำนองเดียวกับการสำรวจโพลต่างๆ ในปัจจุบัน ที่ผู้สำรวจจะไม่ไปสอบถามความเห็นของคนทั้งประเทศหรือคนทั้งจังหวัดหรือคนทั้งกลุ่ม แต่จะสุ่มตัวอย่างแล้วสอบถามเพียงบางคน ก็สามารถใช้ความเห็นของบางคนนั้นเป็นตัวแทนความเห็นของคนทั้งหมดได้ อนึ่ง การเจริญอานาปานสติอย่างเป็นวิปัสสนานั้นคุณจะรู้ทั้งรูปและนาม คือรู้รูปที่หายใจออกและรู้รูปที่หายใจเข้า และคุณยังจะเห็นจิตตนเองซึ่งเป็นผู้รู้รูปด้วย

หากคุณดูจิตด้วยจิตเพียงคู่เดียวในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คุณก็จะเกิดความรู้ความเข้าใจทั่วถึงรูปนามทั้งหมดได้เช่นกัน ยกตัวอย่างเช่นถ้าจิตมีโมหะหรือจิตหลง ก็รู้ว่าจิตหลง ถ้าจิตไม่มีโมหะหรือจิตไม่หลงหรือจิตรู้สึกตัวอยู่ ก็รู้ว่าจิตรู้สึกตัวอยู่ ทั้งวันก็จะมีแต่จิตที่หลงหรือเผลอกับจิตที่รู้สึกตัวเท่านั้น ในกรณีนี้จิตที่หลงเป็นตัวแทนของจิตในฝ่ายอกุศล ส่วนจิตที่รู้สึกตัวก็เป็นตัวแทนของจิตที่เป็นกุศล หากตามรู้ตามดูเรื่อยไปไม่นานก็จะเกิดปัญญารู้ความจริงว่า จิตที่เป็น

อกุศลเกิดแล้วก็ดับ จะห้ามไม่ให้เกิดหรือจะพยายามดับก็ไม่ได้ ส่วนจิตที่เป็นกุศลเกิดแล้วก็ดับ จะสั่งให้เกิดหรือเกิดแล้วจะรักษาให้ตั้งอยู่นานๆ ก็ไม่ได้ เห็นซ้ำๆ อยู่อย่างนี้ไม่นานจิตจะเกิดปัญญารู้รวบยอดว่าจิตทุกชนิดเกิดแล้วก็ดับบังคับไม่ได้ นี่เท่ากับเราเอาจิตที่มีโมหะกับจิตที่ไม่มีโมหะมาเป็นตัวแทนของจิตทั้งหมดที่เราจะต้องศึกษา ซึ่งท่านเรียกว่า**จิตในจิต คือใช้จิตบางอย่างเป็นตัวแทนสำหรับศึกษาจิตทั้งหมดนั่นเอง** อนึ่ง เมื่อจิตหลง คุณจะลืมรูปลืมนามและรู้ได้แค่สมมุติบัญญัติ ถ้าจิตไม่หลง คุณจะรู้รูปรู้นามอย่างใดอย่างหนึ่งได้โดยไม่ได้จงใจรู้ คือเมื่อกายเคลื่อนไหวก็รู้ เมื่อจิตเคลื่อนไหวก็รู้ ดังนั้นเพียงแค่การตามรู้จิตคู่เดียวนี้ ก็จะทำให้คุณรู้รูปนามได้ทั้งหมด

กรณีอารมณ์รูปนามอื่นๆ ในสติปัฏฐาน ก็ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญารู้และเข้าใจความจริงของรูปนามทั้งหมดได้เช่นกัน ทำนองเดียวกับที่นักวิจัยศึกษาตัวอย่างของสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้เข้าใจสิ่งนั้นทั้งหมดนั่นเอง การตามรู้รูปนามนั้นจะเรียกให้ดูทันสมัยก็ได้ คือเรียกว่า "ธรรมวิจัย" อันเป็นการเรียนรู้รูปนามส่วนย่อยซึ่งเรียกว่ากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เพื่อรู้ความจริงของรูปนามทั้งหมด

ถาม เราจะหาอารมณ์อื่นนอกเหนือจากอารมณ์รูปนามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในสติปัฏฐานมาเป็นอารมณ์กรรมฐานได้ไหมครับ เช่นการมีสติตามรู้ความว่างหรือนิพพาน เป็นต้น

ตอบ ไม่ได้หรอก พระพุทธเจ้าทรงประมวลอารมณ์รูปนามทั้งหมดที่ควรใช้เจริญวิปัสสนาไว้ให้แล้วในสติปัฏฐาน ไม่มีอารมณ์

ของวิปัสสนากรรมฐานที่ตกหล่นนอกเหนือไปจากที่ทรงแสดงไว้ในสติปัฏฐานหรอก โดยเฉพาะ**นิพพานนั้นเป็นสิ่งที่ปุถุชนไม่มีทางเห็นได้และไม่ใช่รูปนาม จึงนำมาใช้เจริญวิปัสสนากรรมฐานไม่ได้**

อาตมาอยากจะเตือนเพื่อนทั้งหลายว่าอย่าทำตนเก่งกว่าพระพุทธเจ้าเลย หลายคนทีเดียวชอบมาอวดทิฏฐิว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่อง "ทางใครทางมัน" และประกาศวาทะว่าตนจะปฏิบัติธรรมด้วยวิธีที่คิดขึ้นเอง คุณจะทำอย่างนั้นก็ได้แต่อย่าเรียกตนเองว่าเป็นสาวกของพระพุทธเจ้าเลย เพราะสาวกของพระพุทธเจ้าต้องทำในสิ่งที่ท่านอนุญาต และต้องเว้นในสิ่งที่ท่านห้าม ไม่ใช่ทำสิ่งต่างๆ ตามใจชอบของตนเอง

<u>ถาม</u> การปฏิบัติมีแนวทางต่างๆ ตั้งมากมาย ถ้าเราทำถูกแล้วเราจะเห็นธรรมอันเดียวกันใช่ไหมครับ

<u>ตอบ</u> ใช่ เปรียบเหมือนเราจะเดินขึ้นยอดเขา ทางขึ้นมีหลายด้าน แต่ละคนก็มีทางเฉพาะที่เหมาะกับตนเอง สะดวกบ้าง ลำบากบ้าง ขึ้นได้เร็วบ้าง ช้าบ้าง แต่เมื่อขึ้นถึงยอดเขาแล้วก็จะพบเห็นสภาวะอันเดียวกันนั่นเอง การปฏิบัติก็เหมือนกัน บางท่านปฏิบัติลำบากด้วยรู้ธรรมได้ช้าด้วย บางท่านปฏิบัติลำบากแต่รู้เร็ว บางท่านปฏิบัติสบายและรู้ช้า และบางท่านปฏิบัติสบายด้วยแล้วยังรู้ธรรมได้เร็วด้วย แต่ถ้าปฏิบัติถูก สติ สัมมาสมาธิ ปัญญา และวิมุตติก็เป็นอันเดียวกันทั้งหมดนั่นเอง

ถาม อะไรเป็นปัจจัยให้ต้องปฏิบัติลำบากหรือสบาย และรู้เร็วหรือรู้ช้าครับ

ตอบ ผู้ปฏิบัติที่กิเลสมีกำลังกล้าจะปฏิบัติได้ลำบากเพราะต้องต่อสู้กับกิเลสอย่างหนัก ส่วนผู้ที่กิเลสเบาบางจะปฏิบัติได้สบายกว่า แต่คำว่าสบายก็ไม่ได้หมายความว่าแค่กินๆ นอนๆ แล้วก็บรรลุธรรม แต่หมายถึงไม่มีอุปสรรคขัดขวางการปฏิบัติรุนแรงนัก เช่นราคะโทสะไม่รุนแรง จิตใจก็สงบสบายสามารถเจริญปัญญาได้ง่าย หรือมีโมหะเบาบาง ก็เกิดความรู้ตื่นได้ง่าย หรือมีความอยากความเร่าร้อนที่จะปฏิบัติไม่รุนแรง การปฏิบัติจะค่อยเป็นค่อยไปไม่ต้องดิ้นรนกระเสือก-กระสนให้เหน็ดเหนื่อยมากนัก เป็นต้น

ส่วนผู้ที่ปฏิบัติได้ผลเร็วเกิดจากความมีอินทรีย์แก่กล้า คือเคยอบรมจิตมามากแล้ว จนมีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญาแก่กล้า

หลวงพ่อกล่าวสรุป เอกายนมรรคแปลว่า ทางที่แม้เบื้องต้นจะมีวิธีการปฏิบัติแตกต่างกันตามจริตนิสัยของบุคคล แต่ในเบื้องปลายก็ไปสู่พระนิพพานอันเดียวกัน

ในบ้านเมืองของเรายังมีสำนักปฏิบัติสำคัญอีกหลายแห่ง และมีแนวทางการปฏิบัติธรรมอีกหลายอย่าง รวมทั้งยังมีวิธีปฏิบัติที่เจ้าสำนักต่างๆ ถ่ายทอดไปตามประสบการณ์เฉพาะตนก็มีอีกมากหลายอย่างไม่เกี่ยวอะไรเลยกับพระพุทธศาสนาก็มี หากจะกล่าวถึงทุกๆ สำนักก็คงเป็นภาระเกินกว่าที่จะมีเวลาทำได้ จึงจะขอตั้งข้อ

สังเกตในภาพรวมว่า พวกเราเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า เราควรศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลักไว้ **คำสอนใดที่ลงกันได้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงควรเชื่อถือ คำสอนใดขัดหรือแย้งกับคำสอนของพระพุทธเจ้า แม้จะเป็นคำสอนของท่านที่เราเคารพ ก็ไม่ควรเชื่อถือ**

ตัวอย่างเช่น (๑) พระพุทธเจ้าทรงสอนให้**รู้ทุกข์คือรู้รูปนาม** ท่านใดสอนให้ทำอย่างอื่นที่เกินจากการรู้ เช่นการเพ่ง การประคอง การกำหนด และการควบคุม หรือสอนให้รู้อย่างอื่นที่เกินจากทุกข์ เช่นให้รู้ความว่างและนิมิตต่างๆ หรือสอนให้พยายามละทุกข์ เราก็ต้องระวังสักหน่อย (๒) พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า**ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา** ท่านใดสอนว่าธรรมบางอย่างเป็นอัตตา เราก็ต้องระวังสักหน่อย และ (๓) พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า**นิพพานเป็นความสิ้นกิเลสและสิ้นขันธ์** ท่านใดสอนว่านิพพานเป็นบ้านเป็นเมือง เราก็ต้องระวังสักหน่อย เป็นต้น

กระทั่งสิ่งที่อาตมาบอกกล่าวก็ไม่ได้บอกเพื่อให้เชื่อ แต่บอกเพื่อให้นำไปพิจารณาดู และที่บอกก็ในฐานะที่เราเป็นเพื่อนร่วมทุกข์กันเท่านั้น อาตมาเองก็เป็นเพียงสาวกปลายแถว มีความรู้ความเข้าใจในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเพียงส่วนน้อย ครูบาอาจารย์ที่ฉลาดรอบรู้ในภาคปริยัติหรือภาคปฏิบัติยังมีอยู่อีกมาก ขอให้พวกเราไปศึกษากับท่านต่อไป เมื่อได้ความรู้ดีๆ แล้วค่อยกลับมาบอกอาตมาบ้างก็แล้วกัน

ขอยุติแต่เพียงเท่านี้

(๒๘ ธันวาคม ๒๕๔๘)

เกี่ยวกับผู้เขียน

เกิด พ.ศ.๒๔๙๕ ณ บ้านดอกไม้ ต.บ้านบาตร อ.ป้อมปราบศัตรูพ่าย จังหวัดพระนคร

การศึกษา ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ณ โรงเรียนสุริยวงศ์, ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ณ โรงเรียนวัดพลับพลาชัย, ชั้นมัธยมศึกษา ณ โรงเรียนโยธินบูรณะ, ปริญญาตรีและโท ณ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สจว.รุ่นที่ ๕๗

การทำงาน ลูกจ้าง กอ.รมน. (๒๕๑๘-๒๕๒๑), เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน ๓-๗ สำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติ (๒๕๒๑-๒๕๓๕), ผู้ชำนาญการ ๘-๑๐ องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย (๒๕๓๕-๒๕๔๔)

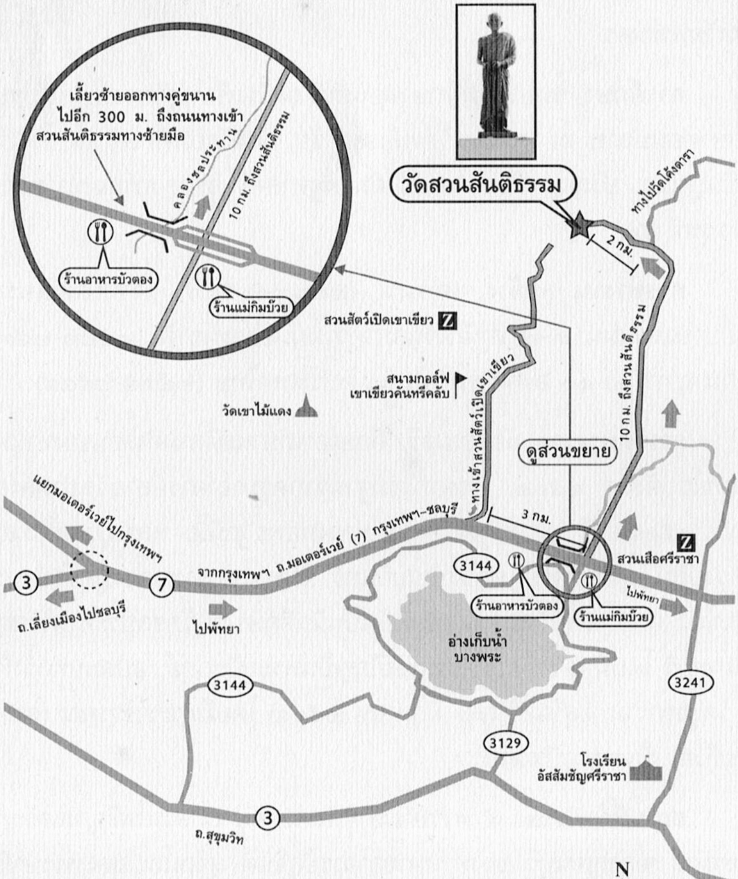
การศึกษาธรรม นักธรรมตรี, ศึกษาอานาปานสติตามคำสอนของท่านพ่อลี ธัมมธโร ตั้งแต่ ๒๕๐๒, ศึกษากรรมฐานจากครูบาอาจารย์สายวัดป่าหลายรูป ตั้งแต่ ๒๕๒๕ อาทิ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล หลวงพ่อพุธ ฐานิโย หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หลวงปู่สิม พุทธาจาโร หลวงปู่บุญจันทร์ จันทวโร และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น, อุปสมบทครั้งแรกในสมัยที่ยังเป็นนักศึกษา ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี โดยมีหลวงพ่อปัญญานันทภิกขุเป็นพระอุปัชฌาย์, อุปสมบทครั้งที่ ๒ ณ วัดบูรพาราม จ.สุรินทร์ (๓๐ มิถุนายน ๒๕๔๔) โดยมีพระราชวรคุณ (สมศักดิ์ ปณฺฑิโต) เป็นพระอุปัชฌาย์

สถานที่จำพรรษา ๕ พรรษาแรกจำพรรษาอยู่ ณ สวนโพธิญาณอรัญวาสี อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี ของท่านพระอาจารย์สุจินต์ สุจิณโณ และพรรษาที่ ๖ ณ สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โดยความเห็นชอบของพระอุปัชฌาย์

งานเขียน *วิมุตติปฏิปทา* (๒๕๔๒-๒๕๔๔) ก่อนอุปสมบท, *วิถีแห่งความรู้แจ้ง* (๒๕๔๕), *ประทีปส่องธรรม* (๒๕๔๗), *ทางเอก* (๒๕๔๙), *วิมุตติมรรค* (๒๕๔๙) และ *แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล* (๒๕๕๑)

แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม

วัดสวนสันติธรรม ตั้งอยู่ที่ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี เวลาแสดงธรรม ๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. ตรวจสอบวันเปิด-ปิดของวัดสวนสันติธรรม และวันที่หลวงพ่อแสดงธรรมนอกสถานที่ ได้ที่หน้าปฏิทินธรรมของ www.dhamma.com หรือโทรศัพท์ ๐๘-๑๕๕๗-๙๘๗๘



ถ้าไปจากกรุงเทพฯ จากแยกมอเตอร์เวย์ไปทางพัทยา ประมาณ ๑๓ กม. เมื่อพบป้ายร้านอาหารบัวตองทางขวามือให้ขับชิดซ้าย ข้ามสะพานข้ามคลองชลประทาน แล้วให้เลี้ยวซ้ายออกทางคู่ขนานทันที ไปต่ออีก ๓๐๐ ม. จะถึงถนนทางเข้าวัดสวนสันติธรรมทางซ้ายมือ

การเรียนกรรมฐานเป็นการขัดเกลากิเลสตนเอง

ถ้าเรียนด้วยจิตใจที่เต็มไปด้วยทิฏฐิ

คือความคิดเห็นส่วนตัว หรือเรียนด้วยมานะความถือตัว

เรียนอย่างไรก็หวังความสำเร็จได้ยาก

แต่ถ้าพยายามขัดเกลาตนเองให้มาก

โอกาสประสบความสำเร็จก็มีมากขึ้น

ถ้าเราถือคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก

และถ้าเราถือธรรมเป็นใหญ่ ไม่ใช่ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่

แม้จะศึกษาธรรมมาจากต่างสำนักกัน เราก็สนทนากันได้

ทั้งนี้คำสอนของพระพุทธเจ้าหรือธรรมอันเป็นมาตรฐานนั้น

เราศึกษาได้จากพระปริยัติธรรมและทดสอบได้ด้วยการปฏิบัติ

ของฝากจากการปฏิบัติธรรม หนังสือชุดทางเอก เล่ม ๔ พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช